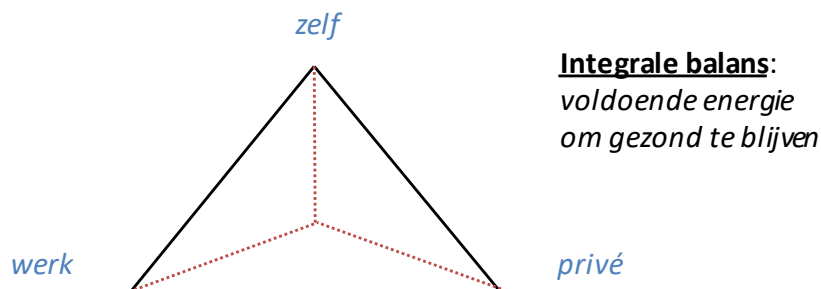


Biologische zonnepanelen

door: dr. Alex Klein

De werk-privé balans heb ik aangevuld met ZELF, omdat de persoon zelf deze balans moet vinden en vasthouden. Het gevonden hebben van die integrale balans (tussen, werk, privé en zelf) blijkt uit het hebben van voldoende energie om gezond te blijven. Dus de vraag is waar jij die energie vandaan haalt en wat jouw energieslurpers zijn. Inclusief een top 10 van energiebronnen; want het gaat wel over jou(w) zelf!



afbeelding 1: integrale balans, het snijpunt van werk, zelf en privé

Het tegenovergestelde van integrale balans is integrale onbalans; het niet hebben van genoeg energie om gezond te blijven, waarbij ik gezondheid opdeel in vier lagen (SMEL = Spiritueel, Mentaal, Emotioneel en Lichamelijk). Om gezond te blijven is het van belang om energie te vinden en vast te houden, alsmede om te voorkomen dat energie weglekt. Eén abstractieniveau hoger: als onvoldoende energie ziek maakt, dan kan een aanvulling van en door energie dus beter maken!

Voor gezondheid (lichamelijk, emotioneel, psychisch en spiritueel) is het van groot belang om de balans tussen energiegevers en energieslurpers te vinden. De eerste stap naar integrale balans is het vermeerderen van de energietoevoegers en het verminderen van de energiewegnemers.

Praktijkvoorbeeld:

Onlangs sprak ik met een dame, ongeveer 45 jaar oud. In het verleden had zij een cursus 'intuïtief voelen' gevolgd tot het niveau waarbij zij bij anderen kon zien waar die ander pijn had, ongezond was. Natuurlijk was dit in het begin heel bijzonder, maar met de loop der tijd werd het een energieslurper. Zij zag namelijk altijd, overal en bij iedereen waar die ander last van had. Ze had echter niet geleerd tijdens de cursus hoe deze gave uit te zetten... Ze werd chronisch moe, was veel te dun en ernstig uitgeblust. Een burn-out was nabij.

Middels een regressie interventie heb ik haar geleerd hoe haar gave uit te zetten, waardoor ze in de volgende weken beter sliep, zichtbaar aansterkte en gewoon ongestoord over straat kon lopen.

Naast het dichten van gaten, waar de energie door weglekt, is het ook goed om op zoek te gaan naar wat energie geeft. Hierbij een 'top 10 energiebronnen', opgedeeld naar de vier SMEL niveaus.

Lichamelijk

1. **Voeding en water**

Een gebalanceerd dieet, bestaande uit vezelrijk en gevarieerd voedsel is een essentiële basis. Daarnaast is circa 1,5 liter water (aanvullend) per dag heel goed om alle afvalstoffen af te voeren.

2. **Beweging en ontspanning**

Een half uur per dag intensief bewegen (waarbij de zweetdruppels op je voorhoofd staan) is toch wel een absoluut minimum. Overtollig vet verbrandt en afvalstoffen worden afgevoerd. Ook ontspanning (even 'uit' staan) is een goede bron van energie. Denk hierbij aan ontspannen muziek luisteren, een boek lezen of bijvoorbeeld het beoefenen van yoga.

3. **Slapen**

Uit veel wetenschappelijke studies blijkt het belang van genoeg slaap. Ergens rond de zeven tot negen uur slaap per etmaal is van groot belang voor het hebben van toereikende energie. Ook povernaps (een half uurtje tot drie kwartier slaap) gedurende de dag helpen mee om energie te vinden en vast te houden.

Emotioneel

4. **Lachen, humor**

Een goede bron van energie is lol, veel (schater-)lachen helpt mee om ontspanning van lijf en geest te vinden en het relativeert allerlei dagelijkse problemen. Humor is een goede bron van energie.

5. **Positiviteit**

Een open deur misschien, maar positieve mensen om je heen en het uitvoeren van plezierige taken geeft energie. Doe de vervelende klusjes eerst en sluit af met iets dat plezier geeft; het laadt de batterij op! Omring jezelf met positivo's en probeer de negatieve mensen om je heen te vermijden.

Mentaal

6. **Doe iets betekenisvol**

Niks doen, lummelen, je tijd verdoen met nutteloze nonsense geeft geen energie. Doe iets zinvol met je tijd, doe iets waar je betekenis aan kunt geven. Tegenover ontspanning (punt 2) staat betekenisvolle inspanning.

7. **Bereik je doelen**

Het hebben van doelen (korte, middellange en lange termijn) geeft hoop en het behalen van die doelen geeft vreugde en energie. Begin eens met het stellen van een wezenlijk doel voor deze week en vier het feit dat je jouw doel hebt bereikt.

8. **Leeg hoofd**

Eén van de grootste energieslurpers is het continu piekeren over van-alles-en-nog-niks. Nadenken is hard werken en vooral piekeren is slecht voor je gezondheid. Schrijf je gedachten op, leg een lijstje op je bureau waar jij jouw piekers noteert.

Spiritueel

9. **Wees dankbaar**

Waarschijnlijk neem je veel voor 'gewoon' aan. Je werk, je gezondheid, je familie en gezin, het inkomen, je huis, het leven... maar besef dat dit zo maar kan veranderen. Ik roep niet op tot somberen, ik vraag louter om een paar keer per week stil te staan bij wat je wél hebt.

10. **De zon**

Als laatste en meest abstracte geef ik je mee om vaker gewoon even stil te staan, stil te zitten of te liggen in het zonnetje. Moeder Natuur in het algemeen is een bron van inspiratie, rust en frisse lucht en de zon in het bijzonder is de bron van alle groei. De planten en bomen groeien doordat de zon ze energie geeft, dus waarom sta jij niet vaker stil bij (of in) de zon?

Praktijkvoorbeeld:

Als wandelcoach liep ik een paar maanden geleden door het herfstbos met een dorpsgenoot. Hij is zestiger, tobt met zijn gezondheid en loopt energetisch leeg op zijn hartproblemen. Mager, moe, lusteloos, zwak...

In het bos staat een picknicktafel en we nemen plaats. Allereerst leer ik hem hoe hij zijn energie kan vasthouden door een cocon om zich heen te plaatsen. Daarna geef ik hem een blad, dat ik even daarvoor van een boom heb geplukt. Het blad wordt al geel en bruin, maar de nerven van het blad zijn nog duidelijk te zien.

“Een blad is als een zonnecollector voor de boom”, leg ik uit. “Het blad vangt het zonlicht en de nerven transporteren de energie naar de boom zelf om van te groeien. Besef dus dat het blad vol energie zit.” Ik laad dat blad met energie en overhandig het. Ondanks dat het kil is en een beetje regent geeft het blad zijn energie af aan mijn gesprekspartner. Hij wordt warm van binnen door de energie uit het blad en deze intense beleving laten de tranen over zijn wangen rollen. Minutenlang geeft het blad zijn energie af in de vorm van warmte.

We zijn nu een aantal maanden later en ik zie duidelijk het verschil: gezonder, rustiger, beter doorvoed en met veel meer energie.



Afbeelding 2:

De zon (gele herfstblad in het midden) doorloopt vier stadia per dag: opkomend, overdag, ondergaand en 's nachts (verbeeld in de vier gekleurde bladeren achter). Vooral bij het derde achterliggende blad is energie in de nerven goed te zien.