

Eindeloze energie

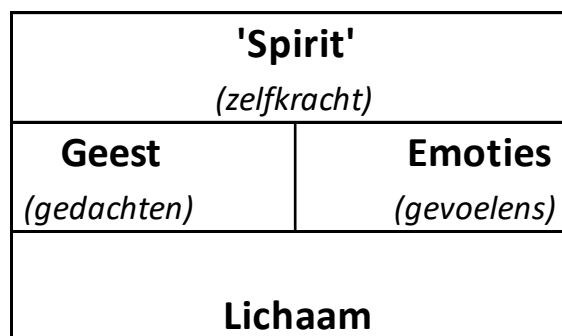
door: dr. Alex Klein

Wat is energie? Wat is energy management? Waar komt energie vandaan en hoe vind je de energie om iedere dag te doen wat gedaan moet worden? Waardoor ontstaan blokkades en wat zijn de drie universele leefregels? Hoe voorkom en doorbreek je blokkades om zodoende een tomeloze energie te krijgen?

Energie omschrijf ik als '*de wil en de kracht om te kunnen*'. Een abstracte omschrijving, maar met enige uitleg heel goed toepasbaar. Met kunnen bedoel ik iets kunnen doen of iets kunnen laten, iets kunnen ondernemen of juist iets kunnen laten liggen. Met andere woorden: je doelstelling(en) kunnen bereiken.

Het eerste deel van mijn definitie gaat over de wil en de kracht, de wil om je doelen te kunnen bereiken en de lichamelijke en geestelijke kracht om je doelen te kunnen bereiken. Want uit mijn boek Doelbereikbaarheid¹ komt naar voren dat als je echt iets wilt, dat je het dan ook echt kunt bereiken.

Energy management is vervolgens 'het werken aan de wil en de kracht om te kunnen'. Om uit te leggen waar die energie vandaan komt, teken ik vaak (schematisch) de mens:



figuur 1

Het werken aan energiemangement begint bij het lichaam, dus lees het schema van beneden naar boven. Het spreekt voor zich dat een gezond lijf, dus voldoende rust, de juiste voeding en geen over- of ondergewicht een eerste basis is. Ik noem dat een gebalanceerd lijf; goed onderhouden, met respect voor het leven. Dit is jouw eerste reality check! Een vuistregel voor de gewichtsmatige gezondheid van je lijf is jouw lengte (minus een meter) plus of min 10%.

Dus als je 1 meter 75 lang bent, dan mag je 75 kilo plus of minus 7,5 kilo wegen. Het is slechts een handvat om heel snel en ietwat onnauwkeurig een beeld te krijgen, maar het is wel een quick and dirty richtlijn. In welke mate voldoe jij aan deze richtlijn?

Eén abstractieniveau hoger gaat het over een gebalanceerde geest en balans in de emoties, de tweede laag van bovenstaande figuur. Een geestelijke en emotionele onbalans slaat vaak neer op het lijf (ziekelijk over- of ondergewicht, spierspanningen, rug- en nekklachten, buikklachten of oververmoeidheid). Dus rijst de vraag: hoe krijg je de geest en emoties in balans?

Geest en emoties in balans

In de basis blijkt balans uit de afwezigheid van valse voorwendselen en verwachtingen. Veel mensen zijn niet eerlijk naar zichzelf en doen zich anders voor dan wie ze werkelijk zijn. Je houdt jezelf voor de gek en dat weet je, waardoor je in gedachten en emoties geblokkeerd raakt. Er kan geen (positieve) energie meer vloeien van geest naar lichaam, van emoties naar lichaam noch tussen geest en emoties. Deze onwaarheden blokkeren de energy flow. Zo zorgen de blokkades voor de afsluiting van de koppeling tussen je 'spirit', je zelfkracht en je lichaam. En dat is jammer, want juist hier zit jouw tomeloze, oneindige energie. Hoe verder je van jezelf en van je zelfkracht afstaat, hoe minder je deze energiebron kunt benutten.

Hoe tap je het gemakkelijkst die energie uit je zelfkracht?

Kijk eens naar de volgende drie leefregels:

1. Wees je werkelijke zelf (wie?)
2. Geef wat je kunt betekenen (voor wie?)
3. Leef, wetende het eeuwige (wanneer?)

Universele leefregels

De **eerste leefregel** gaat over het voorkomen en afbreken van valse verwachtingen en voorwendselen in jouw leven. Wees echt jezelf en laat je niet verleiden om dingen te doen die niet bij je passen. Die eerlijkheid (naar jezelf en naar je omgeving) gaat er voor zorgen dat je minder vast komt te zitten in een web van leugentjes, leugens en andere onwaarheden, met alle bijbehorende stress van dien.

Hoe veel tijd heb je iedere ochtend nodig om je klaar te maken voor de nieuwe dag?

Vuistregel: hoe meer tijd je nodig hebt, hoe verder je van jezelf afstaat. Er schoon en verzorgd uitzien is prima, maar lange tijd bezig zijn met kleding en andere aanpassingen aan jouw buitenkant geeft aan dat je jezelf op een andere manier presenteert dan wie je werkelijk bent.

Nog een stapje verder: hoeveel leugens heb je rondom jezelf opgetrokken?

Onwaarheden over wie je vroeger was, wie je vandaag de dag bent en wat je de hele dag doet? Kun je zijn wie je bent of houd je een schijnwereld op?

Vuistregel: hoe meer leugentjes om bestwil, hoe verder je afstaat van wie je werkelijk bent.

De **tweede leefregel** gaat over voor wie je leeft, iets waar je ontzettend veel energie uit kunt halen. Je leeft namelijk niet voor jezelf, maar je leeft om te geven aan anderen. Als je weet wat je kunt betekenen voor een ander, dan kun je daar jouw energie uit halen. Hoe meer je kunt geven aan die ander, hoe meer energie je terugkrijgt. Weet echter dat als je eisen zaait, dat je dan weerstand zult oogsten. Dus geven is wat anders dan verwachten te ontvangen.

En let op, de leefregel zegt 'Geef wat je kunt betekenen', dus de vraag is wat je kunt betekenen voor mensen om je heen. Wat kun je betekenen voor al het levende in jouw omgeving? Geef en je zult heel veel krijgen, bovenal heel veel energie. Geef echter niet waar je niets kunt betekenen; water geef je aan de tuin en de planten in de grond, niet aan de stoeptegels...

Iets voor iemand anders kunnen betekenen geeft zo veel voldoening, dat dit de bron van energie voor al je doen kan zijn. Als je een paar keer per dag beseft dat je iets hebt gedaan, zodat iemand anders beter wordt van jouw acties, dan zal je geen moeite hebben met het vinden van energie. De andere kant op werkt ook: als je alleen voor jezelf leeft, dan zal je uiteindelijk doodmoe geraken, zowel geestelijk als emotioneel opgebrand als ook lichamelijk helemaal leeggezogen van alle energie.

De **derde leefregel** gaat over het besef dat het leven niet eindig is en dus dat alles wat je doet voor in de eeuwigheid is. Het valt buiten de scope van dit artikel om zaken als hiernumaals en hiernamaals te behandelen. Dat is voor een andere keer...

Kortom...

Hoe zorg je voor eindeloze energie?
Door te putten uit je zelfkracht.

Hoe kun je putten uit je zelfkracht?
Door het naleven van de drie universele leefregels:

- Wees je werkelijke zelf
- Geef wat je kunt betekenen
- Leef, wetende het eeuwige

Om te werken aan tomeloze energie hoef je alleen maar de vuistregels erbij te pakken.

1. Hoe zit het met jouw lijfelijke gezondheid? Zit je goed in je vel en straalt je lijf dit ook uit? De oplossing zit in beter eten en meer bewegen.
2. Hoeveel tijd heb je dagdagelijks nodig om jezelf toonbaar te maken voor je omgeving? Hoe lang duurt het opzetten van jouw masker naar de buitenwereld? De koppeling naar meer energie zit in het geven dat je dat buitenkantje waarschijnlijk niet nodig hebt om jezelf te zijn.
3. Hoe vaak per dag kun jij zeggen dat je iets voor iemand anders hebt kunnen betekenen? En dan niet vanuit een moeten (want dat is in strijd met universele leefregel 1), maar vanuit een kunnen?

Aan de hand van bovenstaande kun je jouw ongebreidelde energiestroom weer hervinden. Je zult kunnen doen wat je wilt, je gezondheid zal stralen, je lijf zal vol met wil en kracht zijn en je zult al je doelen in het leven bereiken. Louter door het hervinden van je 'spirit'.

Want die koppeling met je zelfkracht, zodat de oneindige stroom van energie weer door jouw lijf en leven gaat stromen, dat is wat ik je toewens.

Weet dat het 'gewoon' in jezelf zit...

En al die tijd al gezeten heeft!