

Tien tips voor meer energie

Door Wim Vrolijk



Om de dingen te kunnen doen die je wilt doen, heb je energie nodig.
Om goed in je vel te zitten, heb je energie nodig.
Om plezier te hebben, ontspanning te voelen, heb je energie nodig.
Om de uitdagingen aan te kunnen, heb je energie nodig.

Kortom, voor alles wat we doen, is energie nodig.
Helaas is energie niet iets dat er altijd maar is. Soms heb je meer energie en soms ook heb je minder energie. Het kan fluctueren en kan afhankelijk zijn van de situatie waarin je jezelf bevindt.

Het goede nieuws is: energie is meetbaar, is concreet inzichtelijk te maken en je kunt de regie nemen over jouw persoonlijke 'energiehuishouding'.

Zweverig? Allesbehalve dat. Improvement Profs werkt al jaren met de beproefde Spectrum Energiemeting®. Met deze meting, kun jij jouw energie meten binnen een specifieke, gekozen context.

Je krijgt een haarscherp inzicht in wat jou, in die context, energie geeft en kost en de mate waarin.

Zo kun je eraan gaan werken om de energievreters om te zetten naar energiegevers.

Het resultaat? Er komt meer uit je handen, je voelt je lekkerder in je vel, je kunt meer aan, dingen worden weer leuk.

Neem gerust eens contact op voor een **GRATIS** online energiemeting voor jou, op één specifiek onderwerp.

Hier krijg je in elk geval alvast **TIEN TIPS** van mij om meer energie te krijgen.

TIEN TIPS

1. 'Mens sana in corpore sano': een gezonde geest in een gezond lichaam. De oude Romeinen wisten het al: je voelt je mentaal beter, als je een gezond lichaam hebt. Werk aan je fysieke conditie, eet gezond en zorg voor voldoende nachtrust en beweging.

2. Vraag je bij alles wat: 'moet ik dit nu doen'?

Verschuif de klemtoon naar:

MOET ik dit nu doen?

Moet **IK** dit nu doen?

Moet ik **DIT** nu doen?

Moet ook dit **NU** doen?

Moet ik dit nu **DOEN**?

Als één of meer antwoorden 'nee' zijn: doe het dan **NIET!**

3. Als je geconfronteerd wordt met een lastige, energievretende situatie, teken dan eens drie cirkels naast elkaar.

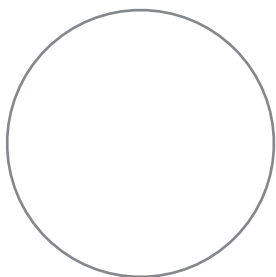
Boven de meest linkse cirkel schrijf je: '100% controle over'; hierin noteer je alle aspecten m.b.t. die situatie waarover jij 100% controle hebt. Maar dan ook echt HONDERD PROCENT.

Boven de meest rechtse cirkel schrijf je '0% controle over'; hierin noteer je alle aspecten m.b.t. die situatie waarover je 0% (echt geen enkele...) controle hebt.

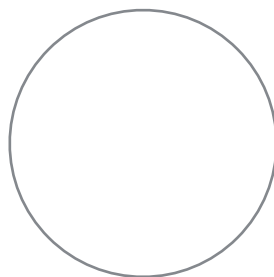
Boven de middelste cirkel schrijf je 'Invloed op'; kijk welke aspecten uit de '0% controle' cirkel, bij nader inzien naar deze cirkel kunnen en vul aan met andere aspecten, waarover je weliswaar geen 100% controle hebt en ook geen 0%, maar die je wel kunt beïnvloeden.

Maak uit de 100% cirkel en de Invloed op cirkel, drie concrete ACTIEPUNTEN die jij **NU** gaat uitvoeren. Vergeet de 0% cirkel; die zorgt alleen voor maagzweren.

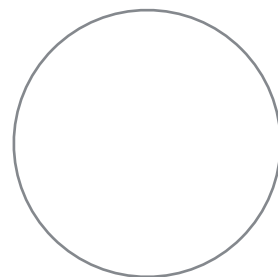
100% controle



Invloed op



0% controle



4. 'Eat that frog'. Met deze uitspraak van Brian Tracy, bedoelt hij, dat je de dingen die je het minst leuke vindt om te doen, als **EERSTE** doet. Dan ben je ervan af. En je houdt altijd genoeg energie over voor leuke dingen...
5. Omring jezelf met mensen die je energie geven, waarvan je blij wordt, van wie je kunt leren, die jou inspireren.
Iedereen kent ze zelf: de 'energie vampieren', de mensen die als je niet uitkijkt, al je energie leegzuigen. Geef ze een keuze: of ze veranderen hun gedrag of je neemt afscheid van ze.
6. Plan elke dag zogenaamde **ME-TIME** in. Dit is tijd die jij helemaal besteedt op de manier waarop jij dat prettig vindt. Of dat het lezen van een boek is, iets uit. Het is **JOUW** tijd en sta niet toe dat iemand deze tijd van jou benut.
7. Doe iets waarvan jij echt **BLIJ** wordt. Is dat oude vakantiefoto's bekijken, een stuk wandelen, een mooie bos bloemen kopen, een heerlijk gerecht maken, een gesprek met een goede vriend(in)? Het maakt niet uit. Het enige criterium is dat je er blij van wordt en het je energie geeft.
8. Richt je (zoveel) mogelijk op jouw echte kerntaken. Op die dingen die je echt alleen zelf kunt doen. Besteed al het overige uit. Is administratie niet jouw kerntaak? Besteed het uit! Als on-line marketing niet jouw kerntaak mis, besteed het uit! Anderen kunnen dat prima, maar anderen kunnen niet jouw creativiteit, jouw kerntaak, jouw bedrijf voeren.

Wat zeg je, geen geld voor? Hoeveel meer kun jij gaan verdienen, als jij jezelf alleen nog richt op wat er echt toe doet. Dat is meestal strategisch van aard en moet je echt zelf doen. Alle operationele taken kunnen anderen ook doen.
9. Werk elke dag af wat je die dag van plan was te doen. Niets zo frustrerend en energie vretend als 'losse eindjes'. Is een taak een te grote voor één dag, verdeel het in deeltaken en werk de deeltaken per dag af.
10. Van welke muziek word jij blij? Maak daarvan een playlist en speel deze af, tijdens je werk of op het moment dat je even wat meer energie kunt gebruiken.

En dan de bonus... doe eens een **GRATIS** on-line energiemeting op een voor jou belangrijk onderwerp, krijg inzicht in jouw energiehuishouding met betrekking tot dat onderwerp en ga aan de gang met de energievreters.

Succes!

