



Tijd tekort? **Check je energiemangement**

Heb jij het gevoel dat je altijd tijd te kort hebt? Plan je je te pletter en voel je je elke avond toch even afgepeigerd? Time-management lost niet alles op, aldus Luisterlijn-psycholoog Cedric Arijs. Een blik op je energiemangement daarentegen, kan wonderen doen.



TIME MANAGEMENT

De wekker loopt af en de rat race begint. Kinderen klaarstomen voor school, files trotseren, je werkdag succesvol afwerken, weer het verkeer in en thuis nog een rondje huishoudelijke taken. 's Avonds probeer je je batterij weer op te laden want morgen begint de hele mallemolen opnieuw. Cedric Arijs: "Geen wonder dat time management zo'n populair thema is. Je dag efficiënter indelen maakt dat je meer gedaan krijgt. Maar meer gedaan krijgen in minder tijd is eigenlijk niet écht de oplossing. Want wat heb je aan al die productiviteit als je 's avonds nog steeds bekaft bent en opkijkt tegen een nieuwe dag met meer van dat?"

ENERGIEMANAGEMENT

Energiemanagement is minstens even belangrijk als time management. Want je energiepeil is meer dan een simpele batterij die 's ochtends vol is, en 's avonds weer leeg. Cedric Arijs: "Onze menselijke energie is veel complexer dan dat. We hebben niet één batterij, maar vier verschillende. Strategisch kijken naar wat energie geeft en vreet binnen die vier domeinen, maakt dat je je dagen op een andere manier kan indelen. Zo kan je zelfs tijdens een drukke dag toch nog bijtanken en haal je meer voldoening uit wat je doet."



Cedric Arijs, psycholoog bij Helan Luisterlijn

"Kijken naar je energiemangement helpt je om meer voldoening te halen uit je dag."

Batterij 1: Fysieke energie

Cedric Arijs: "Je fysieke batterij geeft aan hoeveel energie je lichaam je vandaag kan bieden. Energiegevers op dit front zijn: voldoende slaap, gezonde voeding, en voldoende lichaamsbeweging op lange termijn. De energievreter zijn onder andere: te laat opblijven, ongezonde vetten en suikers eten, te lang stilzitten, of té intensief bewegen op korte termijn, waardoor je je lichaam uitput." In de batterij van de fysieke energie geldt: rust

roest. Cedric Arijs: "Languit in de zetel liggen is op vlak van fysieke energie een energievreter. Te veel stilzitten is niet goed voor je lijf. Terwijl regelmatig bewegen er op langere termijn voor zorgt dat je méér fysieke energie hebt." Genoeg slapen, gezond eten, maar ook genoeg bewegen is dus de boodschap, als je deze batterij opgeladen wil houden.



Batterij 2: Mentale energie

Een tweede batterij die je moet zien op te laden is je mentale energie. Hoe fit in je hoofd voel je je? Cedric Arijs: "Energievreter in dit domein zijn: te lang gefocust zijn, de hele tijd in je hoofd zitten, alles heel serieus nemen, of piekeren. Energiegevers zijn die momenten dat je écht loskoppelt van mentale activiteiten, dat je ruimte maakt om te spelen, te dagdromen, te sporten, te mediteren. En ja, die eerste twee heb je ook als volwassene écht nodig!" Je mentale energiepeil staat natuurlijk niet los van je fysieke energie. Cedric Arijs: "Er bestaat zelfs een interessante interactie tussen de twee. Zo zijn sport en beweging op korte termijn fysieke energiegevers, maar op de lange termijn zijn het uitstekende mentale energiegevers. Genoeg en regelmatig bewegen werkt als een reset voor je brein." En wat met tv kijken of even door je gsm scrollen? Cedric Arijs: "Schermgebruik helpt niet om je mentale batterij écht op te laden. Vaak is het eerder een verschuiving van je aandacht: je geest is niet meer bezig het werk of je zorgen, maar schakelt over op iets anders."



Batterij 3: Fysieke energie

Cedric Arijs: "De sociaal-emotionele batterij zegt iets over de kwaliteit van je energie. Energievreter zijn hier bijvoorbeeld negatieve emoties, toxische relaties, een negatieve communicatiestijl, pessimisme of opgekropte emoties. De energiegevers zijn op dit vlak positieve emoties, warme en voedende relaties, gezonde manieren van communiceren, een realistische of optimistische kijk op het leven, en emoties die bespreekbaar zijn."

Natuurlijk is het onvermijdelijk dat er negativiteit in je leven binnensijpelt. Cedric Arijs: "Maar je kan wel bekijken hoe je actief positieve emoties kan opzoeken doorheen je dag. Leren om open te zijn over emoties en constructieve gesprekken daarover leren voeren, kan ook een heel verschil maken. Daar kan een psycholoog je bij helpen."

Batterij 4: inspirationale energie

Je inspirationale energie is je drijvende kracht en je kompas. Het is de meest abstracte van je vier energiedomeinen. Cedric Arijs: "Het gaat om de waarden die betekenis en richting geven aan je leven. Die je vertellen waarom je iets wel of niet doet. Een voorbeeld: jonge ouders zullen voelen dat hun fysieke, mentale en sociaal-emotionele batterij sterk op de proef gesteld wordt. Maar toch doen ze het. Want er zijn voor hun kindje is hun drijvende kracht." Helaas zijn veel mensen het contact met hun inspirationale batterij kwijt. Cedric Arijs: "Ze draaien voortdurend in overlevingsmodus, hollen van de

ene naar de andere deadline, voeden hun kinderen op, handelen betalingen af, allemaal op automatische piloot. Ze weten niet meer hoe ze op dit punt in hun leven beland zijn en zien er soms ook de zin niet meer van in. Opnieuw connectie maken met wat je waardevol vindt in je job of weer iets vinden dat aansluit bij je overtuigingen zijn belangrijke stappen om een lege inspirationale batterij bij te tanken. Investeren in inspirationale energie zal op zo'n moment ook op een energievreter lijken... Maar toch is het de moeite waard. Want de investering zal heel gauw een energiegever blijken te zijn."

"Wat als meer gedaan krijgen in minder tijd niet de oplossing is?"

VIER STAPPEN NAAR MEER ENERGIE

Bekijk je dag doorheen de lens van de vier verschillende energiedomeinen en je zal manieren vinden om tijdig je batterijen op te laden, ook als je het druk hebt. Je energie verdelen over de vier batterijen zal helpen om je niet te voelen 'leeglopen' en om beter te functioneren, voor jezelf én je omgeving.