

DESTINYPEBBLE
COACHING & CONSULTING

**KENNISMAKING MET
PERSOONLIJK ENERGIE MANAGEMENT**



Voorwoord

In deze minicursus wil ik je kennis laten maken met persoonlijk energie management.

Persoonlijk energie management is het beheren van de energie die past bij jouw unieke persoon.

Iedereen heeft te maken met persoonlijk energie management. Sommige mensen gaan er van nature makkelijk mee om en voor sommige mensen is het echt een worsteling. Hoe je omgaat met je energie is afhankelijk van veel verschillende factoren. Van welke levensfase je in zit, of je het op jonge leeftijd al hebt geleerd, je gedachten en emoties.

Het kan dus zijn dat er mensen in je omgeving zijn die er niet op hoeven te letten. Er zijn ook genoeg mensen die er last van hebben als ze niet op hun persoonlijke energie letten. Het is niet iets waar vaak over wordt gesproken. De term persoonlijk energie management is nog niet heel bekend. Er wordt vaak gesproken over balans, energiegevers en energievreters. Dat hoort er inderdaad bij, maar er is meer. Het is belangrijk om erachter te komen hoe je de energievreters en gevers voor je kunt laten werken. En dat is voor iedereen heel persoonlijk.

Ik zie veel mensen worstelen met hun leven. En op de een of andere manier heeft dit meestal te maken met persoonlijk energie management. Of het nou komt door drukte met de kinderen, met het werk, met school, drukte door familie, drukte door emotioneel moeilijk te zitten.....het maakt niet uit. Het heeft allemaal te maken met je energie. Vaak zit je dan 'laag' in je energie. Er zijn maar weinig mensen die er wat van zeggen of erover praten.

Wat ik hoop dat er zal gebeuren is dat het lukt om beter met je energie om te gaan. Dat je hierdoor meer kunt genieten van je leven. Dat je meer tijd en ruimte krijgt voor jezelf en dat je 'hoger' zit in je energie. En als het dan beter gaat met jou, dat de mensen om je heen ook meer kunnen genieten en ook aan de slag gaan met persoonlijk energie management.

De manier waarop ik de informatie en opdrachten heb opgesteld, is ook de manier waarop ik coach. Je krijgt informatie en uitleg over een bepaald thema en vervolgens ga je aan de slag met een oefening. Door er bewust mee bezig te zijn en te ervaren wat informatie en een activiteit met je doen, kom je erachter wat voor jou werkt. Ik zeg je dus niet wat je moet doen! Ik ondersteun je met alle gereedschappen en ervaringen die ik door de jaren heen heb opgedaan.

Deze minicursus is slechts een klein deel van een normaal coaching traject.

Misschien is dit al voldoende om je op gang te helpen. Misschien wil je meer! Aan het einde van de minicursus staat meer informatie als je een uitgebreider traject wilt.

Succes met deze minicursus!

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 PERSOONLIJK ENERGIE MANAGEMENT

- 1.1 Wat is persoonlijk energie management?
- 1.2 Waarom is persoonlijk energie management belangrijk?
- 1.3 Hoe werkt persoonlijk energie management?
- 1.4 Welke factoren hebben invloed op persoonlijk energie management?
- 1.5 Wat als het niet lukt om je energie te managen?
- 1.6 Wat als het wel lukt om je energie te managen?
- 1.7 Oefening persoonlijk energie management.

Hoofdstuk 2 EEN BEKERTJE SUIKER

- 2.1 Hoe werkt je bekertje suiker?
- 2.2 Wat kost allemaal suiker of energie?
- 2.3 Hoeveel suiker of energie je verbruikt is persoonlijk!
- 2.4 Wat gebeurt er met je beker suiker gedurende de dag?
- 2.5 Niet alleen fysieke activiteiten kosten energie!
- 2.6 Oefeningen een bekertje suiker.

Hoofdstuk 3 TIJD

- 3.1 Wat is tijd?
- 3.2 Wat heeft tijd te maken met persoonlijk energie management?
- 3.3 Weet jij hoeveel tijd een activiteit kost?
- 3.4 Wat heeft ritme te maken met je beker suiker?
- 3.5 Tijd die je kwijt bent zonder het in de gaten te hebben!
- 3.6 Tijd heb je niet, tijd moet je maken?!
- 3.7 Oefening tijd

Hoofdstuk 4 WAARDEN

- 4.1 Wat zijn waarden?
- 4.2 Waarden en persoonlijk energie management.
- 4.3 Weet jij wat jouw waarden zijn?
- 4.4 Valkuil.
- 4.5 Oefeningen waarden.

Hoofdstuk 5 OPMERKINGEN BIJ UITWERKING OEFENINGEN

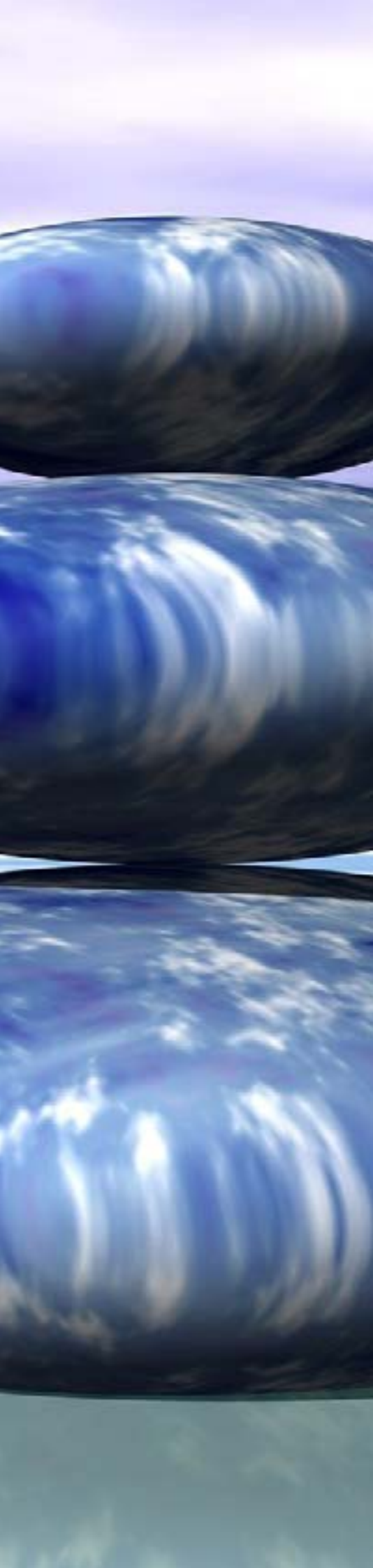
- 5.1 Opmerkingen bij oefening persoonlijk energie management.
- 5.2 Opmerkingen bij oefeningen bekertje suiker
- 5.3 Opmerkingen bij oefening tijd
- 5.4 Opmerkingen bij oefeningen waarden

Hoofdstuk 6 MOGELIJKHEDEN OM ZELF AAN DE SLAG TE

- 6.1 Hoe begin je met persoonlijk energie management?
- 6.2 Wat kun je zelf nog doen?

Mogelijkheden na deze minicursus

- Mogelijkheden voor coaching
- Prijzen
- Opmerkingen



Hoofdstuk 1

PERSOONLIJK ENERGIE MANAGEMENT

Vandaag de dag wordt er veel gezegd en geschreven over vitaliteit, balans in je leven, balans werk- privé en goed voor jezelf zorgen. Deze hebben alles te maken met persoonlijk energie management. Maar wat is persoonlijk energie management? Waarom is het belangrijk? Welke factoren hebben invloed op persoonlijk energie management? Wat als het niet lukt om je energie te managen? Wat als het wel lukt? Wat levert het op? Wat zijn de eerste stappen in de richting van persoonlijk energie management?

1.1 Wat is persoonlijk energie management?

Persoonlijk energie management is het beheren van de energie die past bij jouw unieke persoon.

Energie is het vermogen of de capaciteit om iets te bewerkstelligen. Iedereen is uniek en voor iedereen werkt het beheren van zijn/haar energie op een andere manier. Iedereen heeft een ander lichaam, andere gedachten, andere emoties, een andere invulling van zingeving en andere omstandigheden.

1.2 Waarom is persoonlijk energie management belangrijk?

Persoonlijk energie management is belangrijk omdat het invloed heeft op je welbevinden, je welzijn. Het is een samenspel van lichaam, geest, emoties en spiritualiteit/zingeving, waarbij het voor jezelf zorgen op deze gebieden van belang is. Alleen voor het lichaam zorgen werkt niet, zoals het ook niet werkt om te zorgen voor maar 1 van de andere gebieden.

Persoonlijk energie management helpt bij het zo optimaal mogelijk functioneren binnen je mogelijkheden. Het draagt bij aan je gevoel van voldoening, tevredenheid, productiviteit, veerkracht en vitaliteit| levenskracht.

Persoonlijk energie management is belangrijk omdat het je de mogelijkheid kan geven om meer tijd en ruimte te creëren voor jezelf. Om meer tijd en ruimte te creëren om bij jezelf te komen, om jezelf beter te leren kennen. Om meer te kunnen genieten en voor (meer) bewustwording, groei en voldoening in je leven.

Als je meer tijd en ruimte hebt voor bewustwording en groei dan kun je toewerken naar een betere balans in je leven, waardoor je een betere vitaliteit, balans in je leven en balans werk-privé kunt ervaren, waardoor er onder andere uiteindelijk betere mogelijkheden voor duurzame inzetbaarheid zijn.

1.3 Hoe werkt persoonlijk energie management?

Een metafoor die ik vaak gebruik is het bekertje suiker. In hoofdstuk 2 wordt dit besproken. In het kort houdt het bekertje suiker het volgende in. De beker suiker staat voor je persoonlijke energie. Alles wat je doet kost energie, maar je kunt ook energie terugkrijgen. Het managen of beheren van je energie doe je door te zorgen dat je bekertje suiker stapsgewijs leger wordt totdat er nog een bodempje in zit. Je zorgt dat als er iets uit gaat, er ook weer een beetje bijkomt. Dat bodempje suiker heb je nodig voor als iets onverwachts zich voordoet en om voldoening te ervaren over je dag. Het bekertje suiker lijkt op de lepeltjes theorie of de variant van pizza stukken, taart stukken, pak yoghurt.

1.4 Welke factoren hebben invloed op je persoonlijke energie?

Factoren als je lichaam, geest, emoties en spiritualiteit hebben invloed op alles wat je doet. Daarnaast zijn er nog factoren als situaties en omstandigheden in je dagelijkse leven. Enkele factoren die ik bedoel zijn bijvoorbeeld conditie, ziekte, pijn, verdriet, zorgen, vreugde, helpende en niet helpende gedachten, stress, zingeving, slapen, sociale contacten, familieomstandigheden, financiële omstandigheden, werk, mantelzorger zijn, vermoeidheid, enz. Tijd speelt ook een belangrijke factor als je kijkt naar energie. Tijd wordt in hoofdstuk 3 besproken.



1.5 Wat als het niet lukt om je energie te managen?

Als je moeite hebt met het managen van je persoonlijke energie, dan merk je bijvoorbeeld dat je:

- Je vaak moe voelt
- Moeite hebt om alle ballen hoog te houden
- Sneller boos of verdrietig bent
- Het gevoel hebt vaak of altijd te weinig tijd te hebben
- Geen tijd hebt voor jezelf
- Op sommige dagen niks gedaan krijgt
- Na je werk thuiskomt en tot niets meer komt
- Niet meer met plezier naar je werk gaat
- Vaker piekert
- Soms klachten ontwikkelt
- Moeite hebt met het maken van keuzes
- Soms een kort lontje hebt

1.6 Wat als het wel lukt om je energie te managen?

Als het lukt met het managen van je persoonlijke energie, dan merk je bijvoorbeeld dat je:

- Je regelmatig fit en energiek voelt
- Beter alle ballen hoog kunt houden
- Vaker tijd voor jezelf hebt
- Na je werk nog energie hebt om iets te doen
- Met meer plezier naar je werk gaat
- Efficiënter bent, thuis en op het werk
- Op het einde van de dag met een voldaan gevoel kunt terugblikken op je dag
- Meer veerkracht hebt
- Af en toe over je grenzen heen kunt gaan zonder er op de lange termijn last van te hebben
- Makkelijker om kunt gaan met dingen die in je leven gebeuren
- Meer rust ervaart
- Meer kunt doen op een dag, in een week (als je dat zou willen)
- Makkelijker keuzes maakt

1.7 OEFENING PERSOONLIJK ENERGIE MANAGEMENT:

Hoe zit het met jouw persoonlijk energie management? Ben je er bewust van hoe je je voelt? Of heeft 'het leven' je overgenomen en heb je geen tijd om stil te staan? Als je met persoonlijk energiemangement aan de slag wilt gaan, dan is het belangrijk om je bewust te worden van hoe het nu gaat. De volgende vragen kunnen hierbij helpen.

Beantwoord de hieronder gestelde vragen.

Word je uitgerust wakker?

nooit – soms – regelmatig – vaak – altijd

Voel je vermoeidheid gedurende de dag?

nooit – soms – regelmatig – vaak – altijd

Heb je het gevoel te weinig tijd te hebben?

nooit – soms – regelmatig – vaak – altijd

Hoe vaak heb je tijd voor jezelf?

nooit – soms – regelmatig – vaak – altijd

Pieker je?

nooit – soms – regelmatig – vaak – altijd

Doe je dingen die je leuk vindt?

nooit – soms – regelmatig – vaak – altijd



Hoofdstuk 2

EEN BEKERTJE SUIKER

Zoals ik in hoofdstuk 1 aangaf, gebruik ik altijd als voorbeeld een bekertje suiker om te verduidelijken hoe energie werkt. De suiker staat voor de energie die je gebruikt en nodig hebt om te kunnen leven.

2.1 Hoe werkt je bekertje suiker?

Je hebt een bekertje suiker om te besteden op een dag. Die suiker staat voor energie. Alles wat je doet kost energie. Zelfs slapen kost energie; je haar groeit, je nagels groeien, je huid vernieuwt zich, afvalstoffen worden vanuit je hersenen en organen afgevoerd, je ademt, je hart klopt. Allemaal processen waar je energie voor nodig hebt. Normaal gesproken krijg je van slapen ook weer energie terug, dan vult je beker zich weer. Je krijgt normaal gesproken meer energie terug dan dat je verbruikt. Als je slecht slaapt of je slaap wordt regelmatig onderbroken, dan wordt je energie – je bekertje suiker – niet helemaal bijgevuld.

2.2 Wat kost allemaal suiker of energie?

Alles wat je doet kost dus energie/suiker. Sommige activiteiten kosten meer energie dan andere. De boodschappen naar huis dragen kost over het algemeen meer energie, dan hetzelfde stukje wandelen. De grond in de tuin ompspitten kost over het algemeen meer energie, dan de planten water geven met een sproeier.

2.3 Hoeveel suiker of energie je verbruikt is persoonlijk!

Hoeveel energie iets kost is verschillend per persoon. Voor de ene persoon is wandelen ontspannend, voor de ander is dit inspannend. Er zijn mensen die tv kijken fijn vinden, anderen kost dit weer energie.

Wat het bijzondere is, is dat het wandelen of sproeien van de planten voor eenzelfde persoon verschillend kan zijn van dag tot dag. Als je een dag meer aan het piekeren bent dan de andere dag, dan kost het de dag waarop je piekert meer energie om te wandelen of de planten te sproeien.

De ene dag kost het je 1 eetlepel suiker en de dag waarop je piekert, kost het je 1,5 of misschien zelfs 2 eetlepels suiker. Op de dag waarop je niet piekert, krijg je misschien zelfs een theelepel suiker terug, omdat je aan het genieten bent. Zo gaat er dus suiker uit je bekertje en kan er dus ook weer wat terug in het bekertje komen.

2.4 Wat gebeurt er met je beker suiker gedurende de dag?

Gedurende de dag raakt je bekertje suiker leger en leger. Dit is ook de bedoeling. Als je beker suiker op het einde van de dag nog helemaal vol is, zal je meestal moeite hebben met slapen. Het is de bedoeling dat de beker op het einde van de dag nog net een beetje gevuld is. Dan kun je moe maar voldaan terugkijken op je dag. Als je beker helemaal leeg is, dan zit je waarschijnlijk op de bank je tijd uit te zitten, totdat je naar bed mag. Uiteindelijk is de uitdaging om stapsgewijs je suiker op te laten geraken.

Vaak gebeurt het, dat je bekertje suiker het einde van de dag niet haalt. Soms is je beker tegen het einde van de middag al leeg! En het is al helemaal ellendig als hij aan het einde van de ochtend al leeg is. Eén van de manieren waarop dit kan gebeuren is als je achter elkaar doorgaat. Vaak voel je of merk je, dat je eigenlijk moet stoppen. Maar ach als je dat nog even afmaakt, dan ben je klaar! Of stel je voor er komt iemand op bezoek, dan moet het toch opgeruimd zijn! Wat er dan gebeurt, is dat de energie die je normaal kwijt bent in 15 minuten zich verdubbelt. Dus in 15 minuten ben je 2 keer zo veel energie kwijt. Hoe langer je doorgaat, hoe meer het je kost. Na een uur ben je niet meer 2 keer zo veel energie kwijt, maar 3 keer. Reken maar uit: stel dit doe je een uur lang! Of de hele ochtend! In principe heb je dan in de ochtend al zoveel energie verbruikt als normaal op een hele dag!

2.5 Niet alleen fysieke activiteiten kosten energie!

Zoals ik al eerder zei: alles wat je doet kost energie. Maar daar blijft het niet bij. De suiker/energie staat ook voor gedachten en gevoelens. Als je aan het piekeren bent, dan kost dat je energie. Als je ergens verdrietig over bent of je voelt je somber, dan kost dit je ook bakken energie. Misschien herken je het wel.....je hebt een baaldag, doet de hele dag niets en op het einde van de dag ben je kapot moe!

Naast de fysieke activiteiten, gevoelens en gedachten, kunnen ook andere dingen energie kosten. Denk bijvoorbeeld aan pijn of vermoeidheid.



2.6 OEFENINGEN EEN BEKERTJE SUIKER

Oefening 1

Weet jij hoeveel energie een activiteit jou kost? Weet jij waarvan je energie krijgt? En weet jij wat je energie kost?

Oefening 2

Kies een activiteit waarvan je denkt dat het je energie oplevert. Let tijdens en na de activiteit goed op hoe je je voelt en ben je bewust van je energieniveau.

Oefening 3

Kies nu een activiteit waarvan je denkt dat die energie kost. Let ook hier weer tijdens en na de activiteit op hoe je je voelt en ben je bewust van je activiteitsniveau.



Hoofdstuk 3

TIJD

In hoofdstuk 2 heb ik aangegeven dat tijd ook een belangrijk onderdeel is van persoonlijk energie management. Met de definitie van tijd kom je niet veel verder. Maar wat is tijd dan en wat heeft het te maken met persoonlijk energie management?

3.1 Wat is tijd?

Aan de ene kant is tijd gewoon tijd. Er zitten 60 seconden in 1 minuut, 60 minuten in 1 uur, 24 uur in 1 dag en 168 uur in 1 week. Eigenlijk heel simpel. Maar..... tijd is ook relatief. Tijd is een gevoel. Kijk maar naar het verschil als je 30 minuten in de wachtkamer bij de tandarts zit of 30 minuten gezellig met vrienden zit te kletsen.

3.2 Wat heeft tijd te maken met persoonlijk energie management?

Naast dat je rekening moet houden met wat energie kost en wat energie oplevert, is het belangrijk om rekening te houden met hoeveel tijd een activiteit kost. Het is vaak moeilijk in te schatten hoeveel tijd iets kost. En meestal schatten we de tijd dat een activiteit kost te laag in. Daardoor kan het zijn dat je toch de mist in gaat als je de tijd verkeerd inschat. Het weten of bewust zijn van hoeveel energie iets kost of oplevert, wordt dan tenietgedaan.

Bijvoorbeeld: je bent wat vergeten in de winkel en gaat even nog de 2 dingen halen die je vergeten bent. In gedachten ben je binnen 10 minuten weer terug. In werkelijkheid ben je voordat je de deur uit bent al 5 minuten verder. Schoenen aantrekken, sleutels en geld pakken. Boodschappentas niet vergeten. Jas aan, deur uitlopen en dan op weg naar de supermarkt. Voordat je de spullen kunt pakken, loop je naar binnen, pak je een winkelmandje en dan pas heb je de spullen. Maar dan ben je nog niet thuis. Eerst nog afrekenen, weer naar buiten lopen en dan weer naar huis lopen. Als je thuis bent, je jas uittrekken en de spullen wegzetten. Het hoort er allemaal bij. Waarschijnlijk kom je eerder op 20 minuten uit, dan op 10 minuten.

Hetzelfde met stofzuigen. Je moet de stofzuiger pakken, naar de plek waar je gaat stofzuigen meenemen, snoer uitrollen, stekker in het stopcontact, stofzuiger aanzetten en dan begin je pas. Dan ben je al 3 minuten verder voordat je aan de slag kan. Zo kan ik nog veel meer activiteiten opnoemen, waarbij vaak verkeerd wordt ingeschat hoeveel tijd ze kosten.

Zelf dacht ik altijd dat ik met eten koken binnen een half uur klaar zou zijn. Helaas was dat nooit het geval. Ik ben altijd zeker 45 minuten bezig. Het daadwerkelijke koken kost 30 minuten. Het bij elkaar pakken van de ingrediënten, potten en pannen kost natuurlijk ook tijd. Voor het gemak heb ik dit nooit erbij gerekend. Niet handig als je sportende kinderen hebt die op tijd op de training moeten zijn.

3.3 Weet jij hoeveel tijd een activiteit kost?

Het lastige bij het maken van een lijst met alles wat je wilt of moet doen op een dag, is dat je vaak geen idee hebt hoeveel tijd iets daadwerkelijk kost. Je houdt geen rekening met het tijdsaspect en dan zou je in de knoei kunnen komen met je tijd. Soms is het nog niet eens zo'n hele lange lijst. En toch krijg je het niet af. Sommige activiteiten kosten gewoon meer tijd dan dat je denkt. Dat is frustrerend en meestal stressvol. Stress kost energie.

We maken dan heel vrolijk zo'n hele mooie lange waslijst met alles wat we nog moeten doen. We weten alleen niet precies hoe lang we daadwerkelijk bezig zijn met de taken op de waslijst. Als we alles van die waslijst uit zouden voeren, dan zouden we dagen bezig zijn. Meestal vergeten we tijd voor onszelf te nemen. 'Maar ik heb geen tijd. Anders krijg ik niet alles af!'. 'Tijd voor mezelf? En wie zorgt er voor de kinderen, doet de boodschappen, de was, opruimen, koken.....'.

3.4 Wat heeft ritme te maken met je beker suiker?

Ritme is ook iets wat bij tijd hoort. Er is een ritme wat bij de biologische klok hoort, zoals je dag en nachtritme. Eb en vloed, de seizoenen en de ritmen door de dag heen. En deze ritmen hebben vaak in mindere of meerdere mate ook invloed op ons.

In de zomer kun je bijvoorbeeld doordat het vroeg licht wordt, op een rustige manier wakker worden doordat het steeds lichter wordt buiten. Wakker worden als het buiten nog donker is, is voor veel mensen moeilijker. Sommige mensen hebben meer last van de korte dagen in de winter dan anderen.

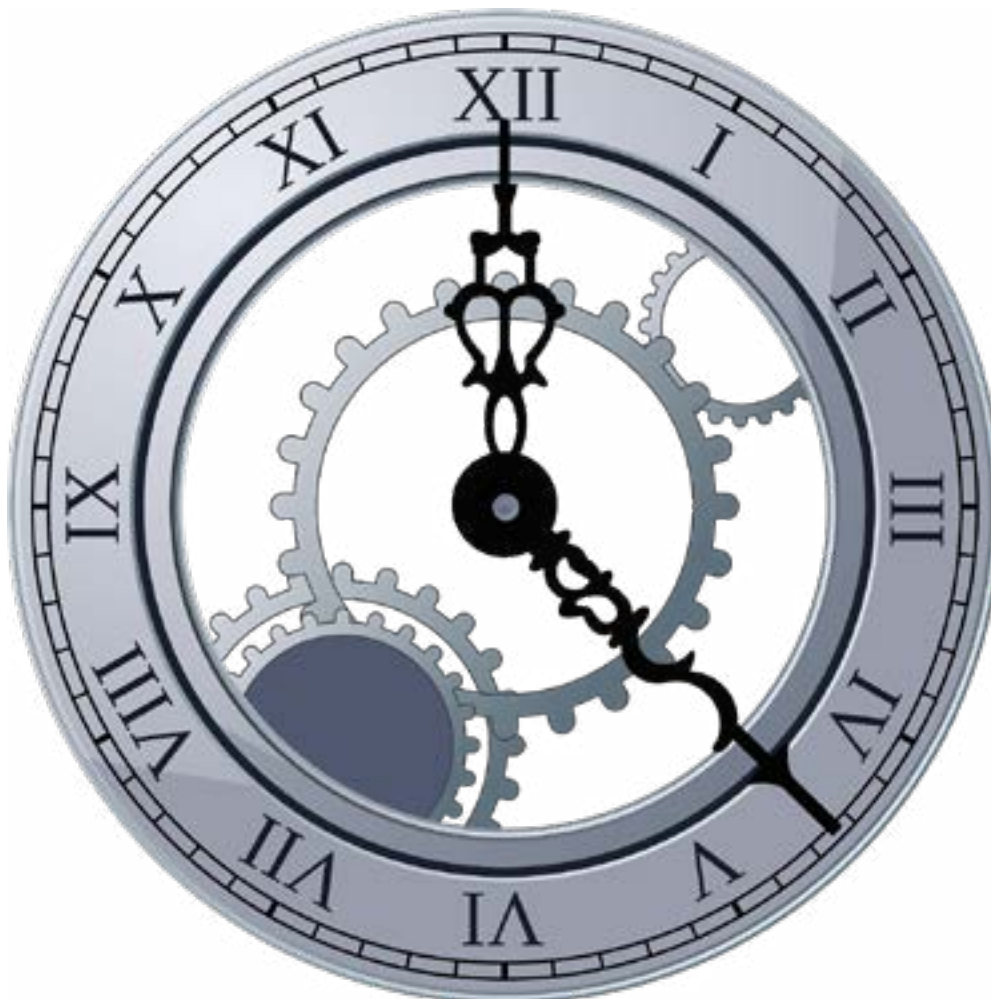
Hier geldt ook weer dat het voor iedereen heel persoonlijk is.

3.5 Tijd die je kwijt bent zonder het in de gaten te hebben!

Externe factoren waar je niet over nadenkt hebben ook soms invloed op je dag. Denk aan je telefoon. Tegenwoordig kun je op veel telefoons kijken hoelang je op je telefoon hebt gekeken en meestal kun je ook nog zien wat je gedaan hebt. Wat veel mensen niet weten is, dat als je het geluid aan hebt staan en er komt een berichtje binnen, dat het dan tussen de 1,5 en 3 minuten duurt om je weer te focussen op waar je mee bezig bent. Dat is dus alleen als je het geluid hoort!!! Dan heb je nog niet eens het bericht gelezen! Of multitasking, wat soms eigenlijk geen multitasking is, maar het afwisselen tussen je taken. En elke keer heb je weer tijd nodig om opnieuw te focussen. Dit kost tijd en energie! Om het helemaal moeilijk te maken: soms kan multitasking dan wel weer gunstig zijn om te doen!

3.6 Tijd heb je niet, tijd moet je maken?!

Ze zeggen: tijd heb je niet, tijd moet je maken! Dat is natuurlijk makkelijker gezegd, dan gedaan. De vraag is daarbij ook: als je al tijd vrijmaakt, waar ga je je tijd aan besteden? Wat ga je doen? Of wat ga je net niet doen?



3.7 OEFENING TIJD

Weet jij hoeveel tijd je met een activiteit bezig bent? Weet je het ongeveer of weet je het precies? Wat doe je in een uur? Wat doe je op een ochtend, middag of avond? Wat doe je op een dag? Wat doe je in een week? Haal je voldoening uit wat je doet? Weet jij waar je tijd heen gaat? Ben je de hele dag bezig en heb je soms het gevoel dat je nog niks gedaan hebt?

Kies 2 activiteiten uit, 1 lange en 1 korte activiteit. Houd de tijd bij van het begin van de activiteit tot aan het einde van de activiteit!

Voorbeeld: als je het gras gaat maaien, dan hoort hier ook de sleutel van de garage of het tuinhuis pakken bij. Vanaf dat moment gaat de klok lopen. Totdat je de maaier hebt schoon gemaakt en hij weer op zijn plek staat, de deur afgesloten is en de sleutel weer op zijn plek is.

Wat heb je als lange activiteit gekozen?

Hoeveel tijd ben je hier in totaal mee bezig geweest?

Wat heb je als korte activiteit gekozen?

Hoeveel tijd ben je hier in totaal mee bezig geweest?



Hoofdstuk 4

WAARDEN

Waarden hebben te maken met de zingeving in je leven. Als je kijkt naar persoonlijk energie management, dan kunnen je waarden je helpen om de juiste keuzes te maken. Als je activiteiten uitvoert die belangrijk voor je zijn, krijg je energie. Als je activiteiten uitvoert die niet belangrijk voor je zijn, dan kost het je energie. Als je waardevolle activiteiten uitvoert, dan zul je op het einde van de dag misschien moe zijn, maar je kunt meestal met een voldaan gevoel op je dag terugkijken.

4.1 Wat zijn waarden?

Er zijn verschillende definities van waarden. Hieronder staat 3x een definitie van waarden:

- Belangrijke maatstaven of principes die het eigen gedrag sturen en op grond waarvan men het eigen gedrag en dat van anderen beoordeelt. Zie ook normen (gevonden op: cultureelwoordenboek.nl).
- Iets waar een persoon of een groep van personen belang aan hecht, dit leidt vaak tot het stellen van al dan niet geschreven normen. Voorbeelden van waarden zijn: gezondheid, vrijheid, zekerheid, geluk (gevonden op: [wikiwoordenboek](http://wikiwoordenboek.nl)).
- Waarden zijn de dingen die jij als persoon écht belangrijk vindt in het leven (gevonden op: actinactie.nl)

Als ik het over waarden heb, dan gebruik ik de definitie dat waarden de dingen zijn die jij als persoon echt belangrijk vindt in het leven. Dus: Wat is voor jou van belang? Wat is voor jou belangrijk? Waar hecht jij waarde aan?

4.2 Waarden en persoonlijk energie management.

Wat hebben waarden en persoonlijk energie management met elkaar te maken?

Zoals ik aan het begin van dit hoofdstuk al schreef. Als je activiteiten uitvoert die belangrijk voor je zijn, krijg je energie. Als je activiteiten uitvoert die niet belangrijk voor je zijn, dan kost het je energie. Het is natuurlijk niet zo heel zwart wit. Ook activiteiten die waardevol voor je zijn kosten je energie. Soms wat meer, soms wat minder. Aan het einde van de dag kijk je met een voldaan gevoel terug op de dag of op die activiteit.

Activiteiten die niet belangrijk voor je zijn, die kosten over het algemeen energie. Je kunt een hele dag druk bezig zijn en het einde van de dag heb je het gevoel alsof je niks gedaan hebt! Je hebt geen voldaan gevoel.

Let op! Het kan zijn dat je een waardevolle activiteit uitvoert, maar hier geen energie van krijgt. Dan kan het zijn dat je bijvoorbeeld je gedachten of gevoelens je waardevolle activiteit 'versluieren'.

4.3 Weet je wat jouw waarden zijn?

Weet je wat belangrijk is voor jou? Waar hecht jij waarde aan? Wat is voor jou van belang?

Als je zoekt op internet of in verschillende boeken, dan kom je verschillende waardes tegen. Soms wordt het benoemd als: liefde, respect, empathie, betrokkenheid, creativiteit, begripvol, enz, enz. Ook worden waarden weleens benoemd als: een goede moeder zijn, een goede werknemer zijn, een goede vrijwilliger zijn, enz, enz.

Je mag zelf kijken wat het meeste bij je past. Waar het vooral om gaat is welke betekenis jij hieraan geeft.

Bijvoorbeeld:

Liefde: wat betekent dit voor jou? Liefde voor wie? Voor jezelf? Voor anderen? In welke situatie? Altijd, de gehele dag door?

Een goede moeder zijn: wat betekent dit voor jou? Ben je een goede moeder als het huis is opgeruimd? Ben je een goede moeder als je met aandacht naar je kinderen luistert? Ben je een goede moeder als er altijd vriendjes mogen blijven spelen?

4.4 Valkuil.

Soms neem je waarden vanuit vroeger mee. Je denkt dan dat dat je eigen waarden zijn, omdat je ermee bent opgegroeid.

Moet je huis schoon en opgeruimd zijn? Is dat voor jezelf? Of voor wanneer er iemand op bezoek komt? Of omdat het zo hoort?

Het is belangrijk om te kijken welke waarden bij jou horen op dit moment.

4.5 OEFENINGEN WAARDEN

Weet jij uit welke activiteiten je energie krijgt? Wat is belangrijk voor je? Haal je voldoening uit wat je doet?

Oefening 1

Schrijf 3 van je waarden op.

1. _____

2. _____

3. _____

Oefening 2

Beschrijf wat elke waarde voor jou betekent!

1. _____ betekent voor mij, dat ik _____

2. _____ betekent voor mij, dat ik _____

3. _____ betekent voor mij, dat ik _____



Hoofdstuk 5

OPMERKINGEN BIJ UITWERKING OEFENINGEN

In de afgelopen hoofdstukken heb je oefeningen kunnen maken. In dit hoofdstuk volgen nog enkele opmerkingen of vragen die betrekking hebben op de uitwerking van de oefening.

5.1 Opmerkingen bij oefening persoonlijk energie management.

Uit de vragen die je in hebt gevuld, kun je opmaken hoe het met je persoonlijk energie management gaat. Ook als je het gevoel hebt niet lekker in je vel te zitten, geen voldoening ervaart, kun je aan de slag met persoonlijk energie management.

5.2 Opmerkingen bij oefening bekertje suiker

- ☐ Behorende bij energie opleveren:
 - Heeft de activiteit daadwerkelijk energie opgeleverd?
 - Of heeft de activiteit energie gekost?
 - Was je in het moment? Of dacht je aan wat je gedaan hebt of nog moest doen?

- ☐ Behorende bij energie kosten:
 - Heeft de activiteit daadwerkelijk energie gekost?
 - Viel het mee? Of heeft de activiteit zelfs energie opgeleverd?
 - Was je in het moment? Of dacht je aan wat je gedaan hebt of aan wat je nog moet doen?
 - Was het een activiteit die je niet leuk vindt om te doen?

Soms kan een activiteit waarvan je dacht dat die energie zou opleveren op dit moment anders zijn dan dat je dacht. Hoewel het iets is wat belangrijk voor je is, kunnen bijvoorbeeld gedachten in de weg staan. Je krijgt er dan dus weinig of geen energie bij. Andersom kan natuurlijk ook. Een activiteit waarvan je dacht dat deze energie zou vreten, levert je energie op!

5.3 Opmerkingen bij oefening tijd

- Ben je meer of minder tijd kwijt geweest aan de activiteit?
- Had je verwacht langer of korter hiermee bezig te zijn?
- Reken je altijd genoeg tijd voor een activiteit?
- Houdt je rekening met alle deelactiviteiten die bij de hoofdactiviteit komen kijken?

Heel vaak schatten we de hoeveelheid tijd die we aan een activiteit besteden verkeert in. Of een activiteit is automatisme, waardoor we nog niet eens rekening houden met deze activiteit. Hierdoor kan het zijn, dan je denkt genoeg tijd te hebben om alle activiteiten die je gepland had te kunnen doen. Uiteindelijk merk je dat het je toch niet lukt, misschien geïrriteerd raakt, omdat je iets niet afkrijgt en weer iets blijft liggen. Dit kost energie!

5.4 Opmerkingen bij oefening waarden

Kon je zo een paar waarden uit je mouw schudden? Of was het moeilijk om te bedenken wat je waarde is?

Weet je zeker dat het je eigen waarde is en niet een waarde 'overgenomen' van vroeger, anderen of de maatschappij?



Hoofdstuk 6

MOGELIJKHEDEN OM ZELF AAN DE SLAG TE

Wat zijn enkele mogelijkheden om na deze mini-cursus verder aan de slag te gaan met persoonlijk energie management.

6.1 Hoe begin je met persoonlijk energie management?

Als je deze minicursus doorlopen hebt, heb je een eerste stap gezet naar persoonlijk energie management. Als het goed is, heb je jezelf een mini beetje beter leren kennen. Je bent iets bewuster van wat activiteiten doen met je energie. Je hebt een beetje informatie over persoonlijk energie management, energie, tijd en waarden.

Er is op internet veel te vinden over balans, energie, zorgen voor jezelf. Er is ook veel te vinden over overbelasting, burn-out, vermoeidheid en overspannenheid. Wat het belangrijkste is, is om erachter te komen hoe het voor jou werkt. Verder is het belangrijk dat iets niet alleen op de korte termijn werkt, maar ook op de lange termijn.

Als je met een coach aan de slag wilt: zoek een coach die bij jou past en die ook bezig is met persoonlijk energie management. Als je met mij als coach aan de slag wilt, kijk dan bij **MOGELIJKHEDEN NA DEZE MINICURSUS** voor informatie over **mogelijkheden** en **prijzen**.

6.2 Wat kun je zelf nog doen?

Ga na waar je op dit moment staat.

Zoek uit wat wel werkt voor jou en wat niet werkt. Waar loopt je tegenaan? Waar heb je last van? Wat maakt je leven op het moment moeilijker? Denk bijvoorbeeld aan het zorgen voor kleine kinderen, ben je mantelzorger, beperkende gedachten, pijn, slecht slapen, vermoeidheid, problemen op het werk. Ben hier eerlijk in!

Er zullen beslist activiteiten of bezigheden zijn, waarvan je niet weet hoeveel energie ze echt kosten. Bijvoorbeeld: als je denkt: 'maar ik zit dan alleen op de bank', terwijl je in gedachten bezig bent waar je morgen allemaal aan moet denken en wat je vandaag bent vergeten, dan is dat niet echt ontspannend. Het kost je waarschijnlijk meer energie dan je denkt. Hoeveel energie iets kost of oplevert kun je ondervinden door er bewust mee bezig zijn.

Maak een keuze in wat je wilt veranderen en vraag je af of je bereid bent om hiervoor actie te ondernemen?

Niet veranderen geeft veiligheid. Je weet wat je hebt, je weet wat je krijgt. Ook als dit niet prettig is. Veranderen kost ook energie!

Kies uit wat je wilt veranderen. Niet te veel ineens, maar 1 klein ding wat je wilt veranderen, waar je aan wilt werken.

Ga aan de slag! Geef jezelf de tijd. Soms merk je niet meteen veranderingen. Werk stapje voor stapje.

Ga op zoek naar je energiegevers en energievreters.

Het gaat niet alleen over het weten en kennen van je energievreters en energiegevers, maar dat je je ook bewust bent dat dit van dag tot dag verschillende kan zijn. Iets wat je energie geeft op de ene dag, kan op de andere dag energie kosten.

Bijvoorbeeld: In de ochtend de hond uitlaten vind ik prettig. In de avond vind ik er niks aan. Maar af en toe dan weer wel. De activiteit blijft hetzelfde, maar de hoeveelheid energie die verbruikt wordt, is anders. Het is belangrijk om zelf te ervaren het voor jou persoonlijk werk. Als je dat weet, dan kun je ermee aan de slag.

Door erachter te komen hoe je energie voor jou werkt, kun je er bewuster mee omgaan. Door er bewuster mee om te gaan, kun je andere keuzes maken. Door de andere keuzes, zul je waarschijnlijk veranderingen merken in hoe je je voelt. Helaas is het niet van de een op de andere dag weer helemaal goed. Er gaat veel tijd in zitten.

Persoonlijk energie management is er altijd!!!

Houd er rekening mee dat persoonlijk energie management iets weer waar je de rest van je leven mee bezig bent. Jij verandert, je omgeving verandert, je omstandigheden veranderen. Het zit hem vaak in de kleine dingen. Je hebt slecht geslapen, je staat in de file, je hebt een dag vrij, het is mooi weer buiten, je voelt je niet zo lekker. Ga zo maar door. Er gebeurt elke dag weer iets anders. Geen enkele dag is hetzelfde.

Daarom ben je er elke dag mee bezig. Het betekent trouwens niet dat het altijd moeilijk is of blijft. Het is hetzelfde als lopen of fietsen. In het begin is het moeilijk, maar hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het gaat. Je hoeft er alleen niet meer bij na te denken. Maar soms wel. Als je ergens loopt op fietst waar je nog niet geweest bent! Of waar de situatie veranderd is.

MOGELIJKHEDEN NA DEZE MINICURSUS

– Mogelijkheden voor coaching

Het is ook mogelijk om coaching te krijgen. Dat kan bij mij of bij een andere coach. Het is handig om een coach te hebben die ervaring heeft met persoonlijk energie management.

Als de minicursus is bevallen, dan kun je ook de 'basiscursus Persoonlijk Energie Management' bestellen.

De basiscursus bestaat uit uitgebreide informatie over verschillende thema's en veel oefeningen. Ter verduidelijking zijn er verschillende video's met uitleg.

Thema's die in de basiscursus aan de orde komen zijn:

- Persoonlijk energie management
- Energie en het bekertje suiker
- Tijd
- Waarden
- Stress
- Slaap
- Energiebronnen en andere informatie
- Plannen en organiseren
- Waar heb je last van
- Plan van aanpak
- Evalueren, toepassen, behouden en onderhouden

Met de basiscursus kun je al een heel eind op weg komen met je persoonlijk energie management. Mocht je niet verder komen of mocht je meer verdieping willen, dan kun je één of meerdere coaching sessies nemen.

Op de volgende pagina staan de mogelijkheden en prijzen vermeld van de basiscursus en de coaching sessies.

– De prijzen voor de basiscursus en voor coaching sessies zijn:

- o Basiscursus Persoonlijk energie management
NU VOOR €19,95 ipv €34,95
- o Basiscursus Persoonlijk energie management
twv €34,95 aangevuld met 2 x e-coaching
twv €18,75.
NU VOOR €24,95 ipv €53,70
- o Basiscursus Persoonlijk energie management
twv €34,95, aangevuld met 1 uur coaching twv €75.
NU VOOR €57,45 ipv €109,95
- o Basiscursus Persoonlijk energie management
twv €34,95 ,aangevuld met 5 uur coaching twv €375.
NU VOOR €207,45 ipv €409,95
- o Basiscursus Persoonlijk energie management
twv €34,95 ,aangevuld met 10 uur coaching twv €750.
NU VOOR €394,95 ipv €784,95
- o Aparte coaching sessies zijn bij te boeken.
NU VOOR €37,50 ipv €75.

[Klik hier](#) om naar de webshop te gaan. Je kunt hier je product kiezen en afrekenen.

Bij de basiscursus persoonlijk energie management krijg je toegang tot een besloten Facebook groep. In deze groep kun je vragen stellen over persoonlijk energie management. Je kunt ook zelf je ervaringen en kennis delen. De groep is er om van elkaar te leren. Als er behoefte is kunnen er ook live video's plaats vinden om dieper in te gaan op vragen of op bepaalde onderwerpen.

Het is ook mogelijk om eerst de basiscursus Persoonlijk energie management te bestellen en vervolgens aparte coaching sessies erbij te boeken.

– Opmerkingen:

- ☐ Deze prijzen gelden tot het eind van het jaar.
- ☐ Alle prijzen zijn inclusief BTW
- ☐ De coaching kan met persoonlijk contact, als je in de buurt woont. Het kan ook via online contact (beeldbellen). Hier mag je zelf kijken wat je prettiger vindt.
- ☐ De e-coaching werkt als volgt: je krijgt de basiscursus toegestuurd. Als je de basiscursus door genomen hebt, dan mail je mij met daarin je vragen voor de email coaching. Ook eventuele onduidelijkheden kun je hierin vragen. Er is een limiet aan de lengte van de reactie op je vraag.
- ☐ Als je vooraf nog vragen hebt over de basiscursus of de coaching, dan kun je mailen naar destinypebble@ziggo.nl
- ☐ Meer informatie is ook te vinden op www.destinypebble.com
- ☐ Je kunt de basiscursus persoonlijk energie management [hier bestellen](#).

Disclaimer:

De informatie uit deze minicursus is gebaseerd op de mij beschikbare informatie op het moment van schrijven. Ik geef zoveel mogelijk de juiste informatie. Alles is geschreven vanuit mijn visie. Het blijft belangrijk om zelf te kijken wat voor jou werkt of bij jou past.

De informatie of coaching is geen vervanging voor specialistische hulp die je nodig zou kunnen hebben.

Het doorlopen van deze cursus biedt geen resultaatgarantie. De cursus is niet geaccrediteerd. Je krijgt geen certificaat.

