



# Meer energie

drs Sanja Zomer  
Oase Vitaal Praktijk

06-40326952  
[sanja@oasevitaalpraktijk.nl](mailto:sanja@oasevitaalpraktijk.nl)  
[www.oasevitaalpraktijk.nl](http://www.oasevitaalpraktijk.nl)

# Programma

- Het venijn van vermoeidheid, mindset en informatie met betrekking tot energie en vermoeidheid
- Oplossingsstrategieën
- Vertaling naar jou leven

## Bespreek in 2-tallen

**Als je kon kiezen, waar zou je dan graag meer energie voor vrij hebben?**

Met andere woorden:

**Wat heb je te winnen door het volgen van deze workshop?**

Met andere woorden:

**Wat zou er anders zijn aan je (dagelijks) leven als je meer energie aan die dingen kon besteden?**

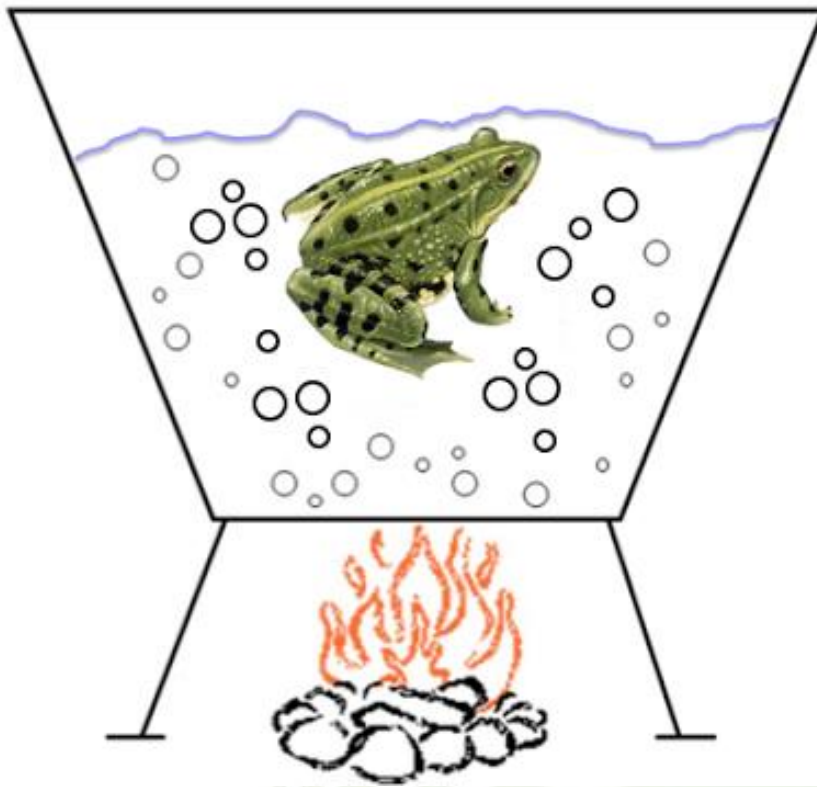
# Niet veranderen is de norm



# Het venijn van vermoeidheid



## De gekookte kikker

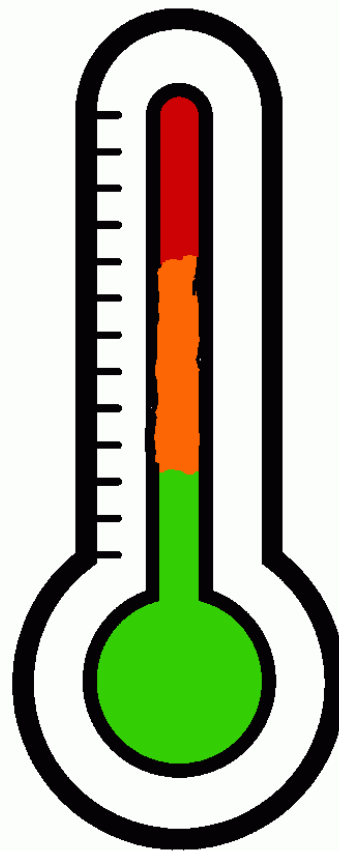


Als de omstandigheden langzaam (ongemerkt) veranderen, voelt de kikker zich prima. Dat is een voordeel van koudbloedig zijn. Totdat het water begint te koken, maar dan is het te laat.

# Signalen om naar de huisarts te gaan

- Langdurig hoesten
- Verlies van eetlust
- Vermagering
- Pijn
- Depressiviteit
- Sufheid
- Verwardheid
- Als de vermoeidheid niet minder wordt bij extra rust of ontspanning
- Als de vermoeidheid langer dan 3 maanden duurt zónder dat je een oorzaak weet

# Vermoeidheidsthermometer



Edited by JAS for Pypus.com



# We hebben allemaal last van natuurlijke neigingen die het ons lastig maken



©[www.visiom.nl](http://www.visiom.nl)

# Veel voorkomend uitgangspunt

De dag is inspannend óf ontspannend

# Alternatief uitgangspunt

Je wisselt inspanning en ontspanning af

# Veel voorkomend uitgangspunt

Je moet beloond worden voor je inspanningen

# Alternatief uitgangspunt

Je inspanningen moeten zinvol zijn

# Veel voorkomend uitgangspunt

Zelfdiscipline is cruciaal

# Alternatief uitgangspunt

Goede gewoontes zijn cruciaal

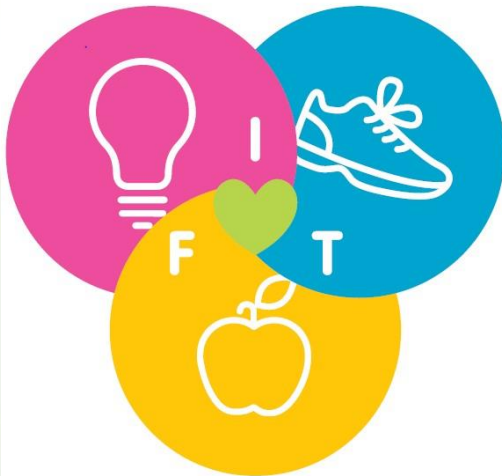
## Veel voorkomende uitgangspunten

- De dag is inspannend óf ontspannend
- Je moet beloond worden voor je inspanningen
- Zelfdiscipline is cruciaal
- Het draait allemaal om tijd
- Stress is slopend
- Pauzes kun je je niet permitteren
- Je moet problemen oplossen

## Alternatieve uitgangspunten

- Je wisselt inspanning en ontspanning af
- Je inspanningen moeten zinvol zijn
- Goede gewoontes zijn cruciaal
- Het draait allemaal om energie (die 24 uur blijven immers altijd even kort/ lang)
- Stress is een stimulans
- Pauzes zorgen voor betere prestaties
- Je kiest tussen oplossen óf accepteren

# Oplossingsstrategieën



# Energie & voeding

## \* Wat je eet:

- voedsel of vulling?
- suiker
- water
- cafeïne

## \* Waarom je eet:

- etenstijd
- emotie
- beloning
- gewoonte

## \* Hoeveel je eet:

- te veel
- te weinig
- kcal
- verzadiging voelen

## \* Wanneer je eet

- dagelijks ontbijten
- snaaien
- 3 hoofdmaaltijden en 2 of 3 tussendoortjes
- als je honger hebt

## \* Hoe je eet:

- *maaltijd*
- mindful
- in gezelschap
- 20 keer kauwen

## Oplossingstrategie 5

# Vat van Zelfwaardering



## Het model

- Model richt zich op level dat bepaalt hoe je als mens met bepaalde situaties en gebeurtenissen omgaat
- Daarmee, richt het model op het level dat vaak onder het zichtbare probleem ligt
- Een belangrijk thema hierbij is Zelfwaardering: het gevoel trots te kunnen zijn op jezelf, je leven, je werk en relaties en het gevoel het leven op een zelfverzekerde manier aan te kunnen

# Een tekort aan zelfwaardering

- maakt dat je sneller wegzakt in negatieve wissels en is
- een motor voor veel problemen

# Vergroten van de zelfwaardering

- maakt het makkelijker om op een constructieve manier om te gaan met negatieve situaties en gebeurtenissen
- leidt tot meer veerkracht en maakt je weerbaarder
- maakt zelfzorg makkelijker
- maakt het makkelijker om je doelen te bereiken

# Het Vat van Zelfwaardering, een metafoor



- Vat staat model voor je binnenwereld; zegt niets over hoe anderen jou zien
- Bevat al je gedachten, gevoelens, herinneringen, opvattingen over jezelf en over anderen, je geschiedenis, je pluspunten en je tekortkomingen
- Altijd 100%, bij iedereen
- 2 elementen: de positieve zelfwaardering en een restgedeelte



## Het gevulde deel

- Positieve zelfwaardering - eigenwaarde
- Alles wat deugt aan jou
- Alles wat je kunt en kent
- Je intelligentie
- Alles en iedereen waar je van houdt  
(je kind, partner, lekker eten, de zon, je hobby's, etc)
- Alles waar je trots op kunt zijn
- Alles waarvan je geniet
- Dingen die je zelfvertrouwen geven
- Alles waarover je jezelf geliefd en geaccepteerd voelt
- Dingen die je vertrouwen geven in de toekomst
- Alles wat jou jou maakt, in de positieve zin van het woord
- Deel wat je laat zien op feestjes

## Het restdeel, het lege deel



- Er is altijd een restdeel
- We zijn ook dingen niet
- Niemand heeft 100% zelfwaardering
- Dit lege deel noemen we ook wel ‘innerlijke leegte’
- Alles wat niet deugt aan jou
- De dingen die niet gelukt zijn in je opvoeding of leven
- Je frustraties
- Dingen waar je spijt van hebt
- Je depressies of angsten
- De dingen waar je je schuldig over voelt
- De dingen waarvan je vindt dat je het beter had moeten doen
- Deel dat we vaak voor onszelf houden
- Dit lege deel merk je op aan het stemmetje in je hoofd: zelfkritiek, zelfverwijt, onzekerheid, vermijgend gedrag

# Vat van Zelfwaardering

## Vat is altijd 100%

waar we onderling in verschillen  
is in hoe ver het vat gevuld is

- Iedereen heeft een gevuld deel én een leeg deel
- Een deel dat voor je zorgt en een deel dat je daarvan weerhoudt

# Een beetje leegte is niet erg

- Ambities en een beetje spijt kunnen richting geven aan je gedrag en maakt het makkelijker om doelen te stellen voor de toekomst
- Het gaat om de verhouding
- Zowel het volle deel als de leegte hebben invloed op je gedrag
- Het volle deel maakt dat je in staat bent om op een goede manier om te gaan met alles wat op je afkomt, het is de partij die goed voor je zorgt, maakt je weerbaar en veerkrachtig (streeft naar en veroorzaakt bevestigende ervaringen)
- De leegte is de 'oppositie', streeft eigen doelen na en is destructiever (maakt je lui, vermijdt, ontwijkend, leugenachtig of ontevreden)

## Zelfwaardering kan ik niet zien

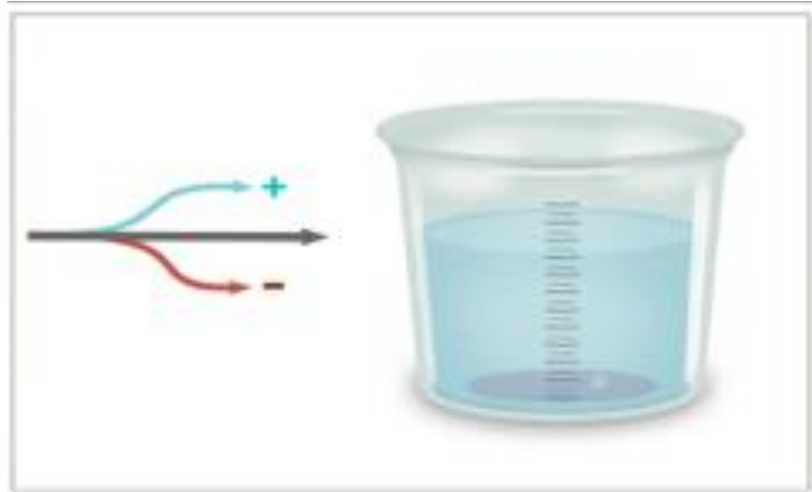
- Een ander kan niet zien of je een groot leeg deel hebt of een groot gevuld deel
- Als het je lukt om het niveau in het vat omhoog te krijgen, is daar direct aan gekoppeld dat je flexibeler en veerkrachtiger wordt en daardoor ben je beter in staat voor jezelf te zorgen
- Een gevuld vat maakt het makkelijker om je bewust te worden van de invloed die je zelf kunt uitoefenen op negatieve prikkels
- Dat betekent dat je minder negatieve aandrang voelt en eerder in staat bent om je gedrag en gevoel bij te sturen
- Met een gevuld vat heb je minder last van stress

# Het doel

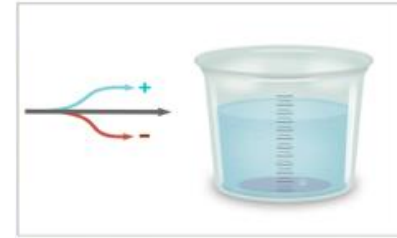
We willen bereiken dat je zelfwaardering stijgt



## Het spoor en de wissels

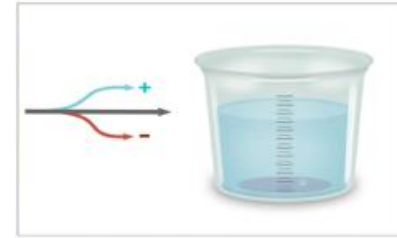


- Het Vat zegt iets over je binnenwereld, is vrij abstract
- Heeft relatie met je gedrag in het hier en nu: over hoe je handelt, denkt en de dingen ervaart en voelt
- Een model hiervoor is een spoor met wissels



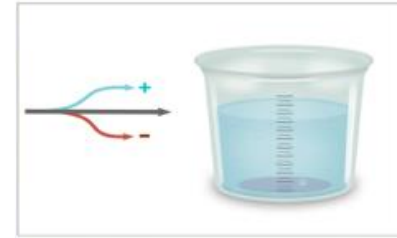
## Het rechte spoor

- 90% van ons gedrag doen we op de automatische piloot, zijn routines
- Doen we zonder specifieke aandacht
- Naar je werk rijden, computer opstarten, basis werkzaamheden, lunchen, boodschappen doen, koken, sporten, .....
- Routines hebben we nodig, want nieuw gedrag kost veel energie
- Routine is de basis van ons gedrag  
Dingen worden saai en gewoon, zelfs als ze in het begin ingewikkeld of spannend zijn
- Routines zitten in de tekening op het rechte spoor
- Alles wat we op het rechte spoor doen, kunnen we achteloos doen, zonder specifieke aandacht
- Alles op het rechte spoor heeft géén invloed op het vat/ op onze zelfwaardering
- Dit geldt zowel voor mensen met veel leegte als voor mensen met veel zelfwaardering



## Negatieve wissels

- Zijn dingen die ons op een negatieve manier opvallen/ onze aandacht op een negatieve manier trekken
- Dingen waar je van baalt (file, een jengelend kind, iets kwijt zijn, een chagrijnige collega, je wilt BBQ-en en het regent, je favoriete club verliest .....)
- Negatieve wissels zetten ons fysieke stress systeem aan, en maken negatieve emoties los (boosheid, irritatie)
- Helaas zit er zwaartekracht in het systeem: negatieve wissels maken dat we nog verder wegzakken
- Voor elke negatieve wissel wordt betaald met zelfwaardering
- Hoe verder het vat zakt, hoe meer ruimte er komt voor nieuw negatief gedrag



## Positieve wissels

- Momenten op de dag die op een positieve manier je aandacht trekken
- Een compliment, iets wat je opvalt en waar je blij van wordt (positief bericht, mooie foto), iets waarvan je geniet (mooie muziek, zonsondergang, natuur, kinderen), iets wat je goed doet, ....
- Wanneer iets op een positieve manier je aandacht trekt, ontstaat een beetje tevredenheid en krijg je een beetje meer zelfwaardering.
- Positieve wissels zijn gebeurtenissen die ons vat een beetje vullen

## Ons brein en de wissels

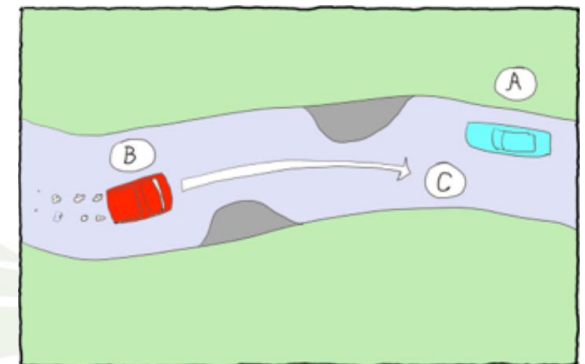
- We merken negatieve wissels makkelijker op dan positieve
- We onthouden negatieve wissels makkelijker dan positieve
- We hebben de neiging om positieve wissels teniet te doen; we bagatelliseren complimenten of we halen ze onderuit, we hebben een stemmetje in ons hoofd dat positieve wissels 'relativeert'
- We hebben de neiging om ons naar beneden te laten trekken door negatieve wissels (wegzakken in boosheid is veel makkelijker dan opstijgen in tevredenheid)
- Negatieve wissels veroorzaken nieuwe negatieve wissels; zo ontstaan patronen vanuit minimale irritaties

## Ons brein en de wissels (2)

- Mensen met een voller vat zijn eerder en beter in staat negatieve patronen om te buigen
- Mensen met een leger vat hebben meer innerlijke drang om weg te zakken → negatief gedrag PAST bij een leger vat, want dat is wie je bent

## Het vat vullen

- Positieve wissels opmerken
- Positieve wissels creëren: heitjes doen
- Kleine bewuste acties waarvoor je jezelf een compliment geeft (schouderklopje)
- Doel heitje: aandacht voor de positieve kwaliteit
- 3 heitjes per dag maakt 21 complimentjes per week
- Gevolg: vat vult zich
- Verschil in beleving voorrang verlenen met en zonder heitje

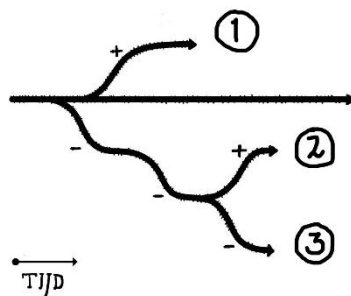


# Wetmatigheid



- Als het je lukt om het niveau in het vat omhoog te krijgen, is de voorspelling en de ervaring dat je beter voor jezelf gaat zorgen.
- Dat betekent dat je minder negatieve aandrang voelt en eerder in staat bent om je gedrag en gevoel bij te sturen.

## Hoe meer eigenwaarde je ervaart,

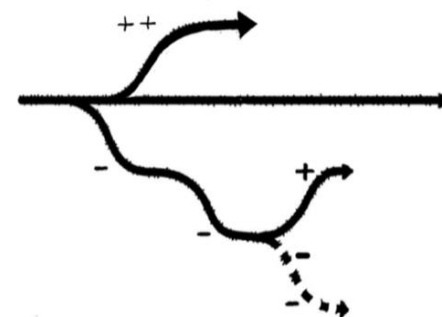
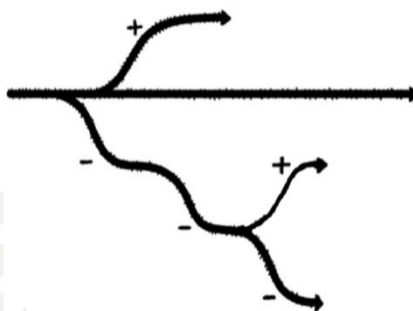
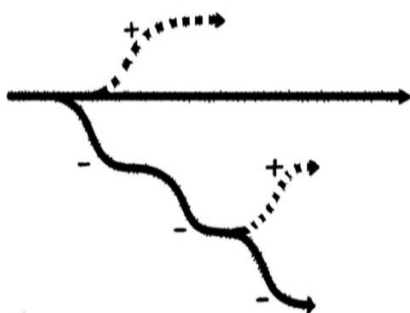


- hoe makkelijker het wordt om negatieve patronen om te buigen  
→ eerder zien dat je wegzakt  
→ weten waarom je wegzakt  
→ in kunnen grijpen  
→ en een wisseltje omhoog pakken
- Dit noemen we Zelfzorg
- NB: de negatieve wissels gaan niet weg; wel hebben ze minder impact

# Heitjes doen beïnvloedt op 2 manieren

- ++ doen vult het Vat
- Je gaat verschil merken onder de streep

# Verandering begrijpen



## Invloed op

- Vermogen tot verandering van gewoontes
- Vertrouwen in eigen kunnen
- De manier waarop men in het leven staat
- De manier waarop men met stress en moeilijke situaties omgaat
- Het vermogen om op te merken 'waar het mis gaat' en waar dus actie nodig is
- De communicatie met anderen
- Het vermogen tot zelfzorg
- Het vermogen tot bijsturen (van energie, emoties, gedrag ..)

## Zelf aan de slag

- 3 keer per dag een heitje doen
  - iets aardigs voor je zelf of een ander doen
  - dit waarnemen
  - jezelf hiervoor belonen
- Bedenk heitjes voor jezelf
- 1<sup>ste</sup> heitje:  
(en stuur mij een foto)

sanja@oasevitaalpraktijk.nl/  
06-403 26 952



## Samenvatting

- Veel Nederlanders kampen met vermoeidheid
- Dit is historisch verklaarbaar, ontschuldigen mag dus
- Een mindshift in overtuigingen kan veel verlichting betekenen
- Wees alert op de valkuilen op weg naar meer energie
- Werk met kleine stappen, opmerkzaamheid, zelfzorg en zelfwaardering
- Een continue proces van kleine veranderingen levert meer op dan 1 grote stap
- Haal je kleine stappen uit quick wins en uit je F.I.T. thema's
- Beloon elke stap (dus ook het besluit nemen om, voorbereidingen treffen en probeersels)