

JE 7 BATTERIJEN

De laatste drie weken van het traject kijken we heel erg vooruit...

Dit werkblad heeft veel te maken met hervalpreventie, met andere woorden; hoe kan je trachten voorkomen dat je opnieuw ziek(er) zou worden?

Ik spreek vaak van de 7 batterijen zoals ik ook uitleg in de video.

Ik vat ze nog even kort samen (van buiten naar binnen):

Sociaal	Relaties – Interactie met anderen.
Zintuiglijk	Prikkels en energieveld.
Fysiek	Je lichamelijke batterij; sterk beïnvloed door oa voeding, beweging en slaap. Maar in de diepte spelen nog heel veel andere factoren mee zoals we ook in week 4 zagen (bijvoorbeeld je darmmicrobioom, neurotransmitters, vitaminen/mineralen, bijnierreserve, ...)
Mentaal	Gedachten, overtuigingen, mindset.
Emotioneel	Emoties, window of tolerance, traumareacties
Spiritueel	Verbinding. Met jezelf, de ander en een hoger iets? (natuur, God, je hogere zelf, ...)
Existentieel	Zingeving, betekenis.

Je zal gauw aanvoelen dat alle batterijen sterk onderling verbonden zijn en elkaar ontzettend kunnen beïnvloeden.

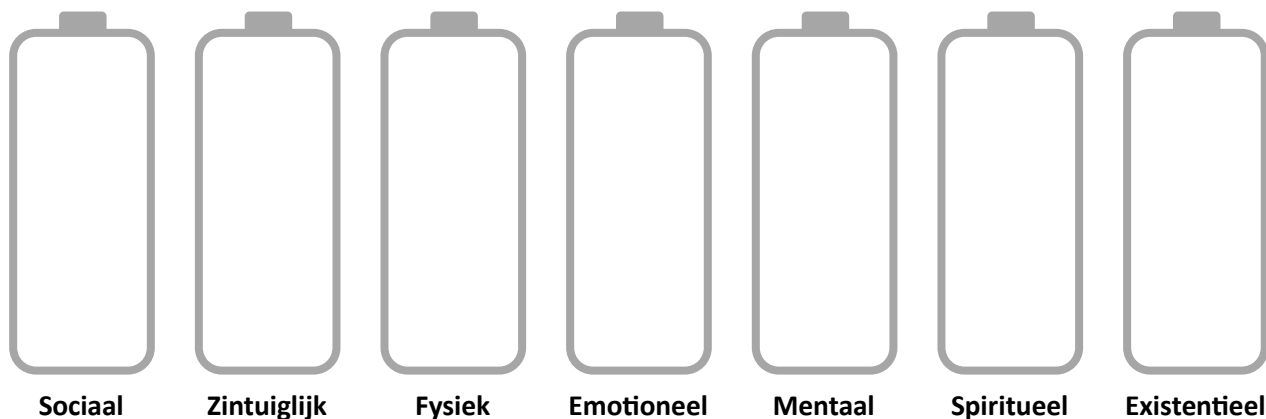
Bijvoorbeeld: als je slecht geslapen hebt (met energieverlies op je fysieke batterij), zal ook je prikkelgevoeligheid vaak toenemen (wat de zintuiglijke batterij kwetsbaarder maakt), met eveneens invloed op je window of tolerance (en op die manier ook op je emotionele en mentale batterij).

Vraag 1

Als je nu nadenkt over de periode voorafgaand aan je klachten (of toen je er nog middenin zat)

Bij welke batterijen zat dan je grootste energielek destijds denk je?

Kleur hier je batterijen in waarbij 100% optimaal vervuld en 0% is volledig uitgeput/leeg.



Vraag 2

Zoom nu even dieper in op elke batterij waarbij je lager scoorde dan 80%: waar zit of zat die energielek vooral? Ik geef per batterij wat suggestievragen, maar vul uiteraard gerust verder aan! Alle vragen hier stellen is onmogelijk.

1. Sociaal

- Zijn er bepaalde relaties in je leven die je energie kosten? Hoe vaak zie je hen?
- Ben je tevreden met het aantal sociale events per week/weekend? Of zijn het er (soms) te veel of te weinig?
- Zijn er vrienden/familieleden die je graag vaker/minder vaak wil zien?
- Hoe wordt je sociale batterij op je werkcontext geprikkeld? Is dat zoals je zou willen?

2. Zintuiglijk

- Voel je je prikkelbaar? En voor welke zintuiglijke prikkels ben je het gevoeligst? (horen, zien, ruiken, proeven, voelen (denk aan kledingetiketjes of soknaden). Was dit altijd al zo? Of is het (recent) fel toegenomen? Of net afgenomen?
- Of voel je je net “onderprikkeld”? Alsof je onder een stolp zit? En voelt dit goed of net niet?
- Heb je voldoende mentale ruimte? Heb je voldoende fysieke ruimte?
- Ervaar je lichamelijke sensaties/emoties die mogelijk niet van jou zijn? Van wie dan wel denk je?

3. Fysiek

- Hoe is het gesteld met je gezondheid? (Heb je bepaalde acute/chronische aandoeningen waar je herstelenergie naartoe gaat? Neem je bepaalde medicatie?)

- Hoe is je slaap(kwaliteit)? Word je uitgerust wakker? Heb je nood aan middagdutje (power nap)? Val je in slaap in de zetel? In de auto? Op je werk?
- Op een schaal van 0 tot 10, hoe gezond is je voeding momenteel? Eet je voldoende groenten? Ook wat fruit af en toe?
- Drink je voldoende water? (en ook weer niet te veel?)
- Heb je een gezond gewicht?
- Drink je alcohol? Neem je bepaalde drugs of verslavende middelen? Rook je?

4. Mentaal

- Hoe vaak zit je in je hoofd? Te vaak? Net genoeg? Te weinig?
- En is het prettig daar? Zijn het fijne gedachten? Of vooral zelfkritiek, doemdenken, ...?
- Ervaar je razende gedachten die je hinderen? Ben je veel aan het piekeren?
- Lukt het je moeilijk je hoofd stil te krijgen?
- Ervaar je concentratieproblemen? Geheugenmoeilijkheden?
- Vind je het lastig om je aandacht erbij te houden? (focus)?

5. Emotioneel

- Hoe voel je je?
- Is je emotionele palet eerder stabiel of erg wisselvallig de laatste tijd? Ik spreek hier wel eens over het weer (je fluctuaties doorheen de dag) versus het klimaat (je gemoed over een langere periode van enkele weken/maanden bvb) Was dat altijd al zo? Of is het (recent) veranderd?
- Voel je je emotioneel in balans? Of eerder ontregeld? (dat laatste kan zich bijvoorbeeld tonen in buitensporige emotionele reacties die je zelf niet helemaal onder controle hebt, zoals een spontane emotionele uitbarsting omdat je lievelingstrui in de was zit of een woede-uitbarsting tegen je kinderen terwijl je dat zelf echt niet wil). De component van controle-verlies is hier vaak toonaangevend.
- Zijn je emoties in proportie met de huidige gebeurtenissen? Of spelen er mogelijke projecties van oudere thema's of trauma mee?

6. Spiritueel

- Voel je je verbonden met de aarde?
- Kan je je verbonden voelen met je belangrijke anderen? Op welk niveau allemaal (mentaal, emotioneel, spiritueel?)
- Heb je het gevoel dat je deel bent van een groter geheel? (wat dat ook moge zijn).
- Kan je je energiestroom voelen van aan je voeten tot in je kruin?

7. Existentieel

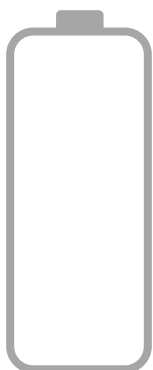
- Waar doe jij er toe? Wat is je missie hier op deze aardbol? Waar kan jij een verschil maken?
- Wat doe jij met hart & ziel? Met passie? Bij welke activiteiten zit je helemaal in "flow" (ha!! Daar is ie!)

Reflecties:

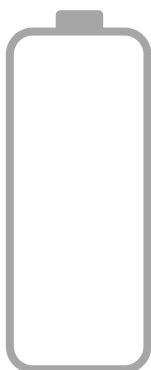
Vraag 3

En hoe gaat het nu met dezelfde batterijen?

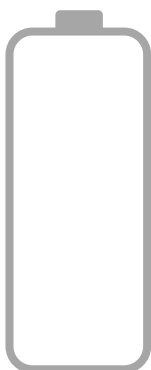
Kleur hier opnieuw je batterijen in waarbij 100% optimaal vervuld en 0% is volledig uitgeput/leeg.



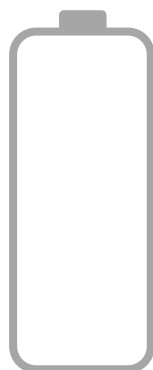
Sociaal



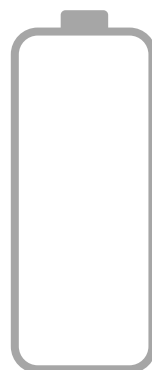
Zintuiglijk



Fysiek



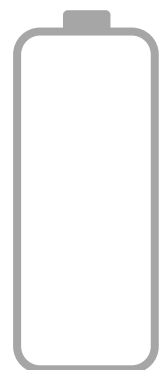
Emotioneel



Mentaal



Spiritueel



Existentieel

Welke batterij kan nog wat opknapwerk gebruiken?

Kijk hieronder voor wat suggesties die je batterijen kunnen helpen aanvullen. Ook dit lijstje is lang niet volledig, dus vul gerust aan!

Bekijk het als een keuzemenu waaruit je dingen kan proberen.

1. Sociaal

- Afhankelijk van je antwoorden hierboven zou je kunnen kijken naar welke mensen je in je leven wat vaker zou willen zien en daar actief contact mee zoeken.
- Tegelijk kan je ook kijken naar welke mensen je misschien net iets minder vaak zou willen zien? Of misschien is minder vaak een foute term maar zoek je eerder naar een andere invulling van het contact?
- Je zou vrienden/contacten ook kunnen indelen in bepaalde categorieën (dat helpt soms); de mensen met wie je graag samenwerkt zijn er mogelijk andere dan diegene met wie je liefst filosofische gesprekken voert op café, of waarmee je graag gaat feesten of iets mee organiseert en mogelijk wil je hen al helemaal niet wekelijks aan je keukentafel zien zitten. Het kan een experiment waard zijn.
- Persoonlijk voel ik ook wat voor de beroemde uitspraak van Jim Rohn “Je bent het gemiddelde van de 5 personen waar jij het vaakst mee omgaat”. Wie zijn dat voor jou? En wat zegt dat over jou? Na een tip van een bevriende collega bekijk ik dat lijstje rond elke jaarwisseling zorgvuldig en kies ik ook heel bewust mijn “5”. En ook als er in de loop van het jaar iets niet lekker voelt, herbekijk ik mijn cirkel van 5.

2. Zintuiglijk

- Zoek naar je ideale balans tussen samen & alleen-tijd (verbinding versus autonomie)
- Durf die me-time ook plannen en nemen. Wie wat te moeilijk vind (alle begrip, been there...) verwijs ik graag naar week 6 rond het thema “grenzen”
- Zoek naar activiteiten die jou helpen ontspannen: voorbeelden zijn: een (warm) bad nemen of net een koude douche, de natuur opzoeken, bewegen/sporten, creatief bezig zijn (voorbeelden zijn legio he: zingen, dansen in de keuken, diamond painten, paint bij number, kleien, toneelspelen met je kids of als hobby, ... alles kan)
- Ruim op... structureer, maak letterlijk ruimte en overzicht zoals jij het graag hebt. Alles kan. Van compleet uitgelijnd tot volstrekt asymmetrische chaos-waanzin, zo lang het voor jou maar “feng shui” voelt is het pri-ma!

3. Fysiek

- Deze houden we heel eenvoudig: Eet gezond, beweeg voldoende, slaap goed.
- Eventueel kan je een afspraak boeken met je huisarts of een holistisch arts of hulpverlener in je buurt voor een raadpleging en eventueel gerichte onderzoeken, zeker in geval van blijvende fysieke vermoeidheid die je niet verklaren kan.
- Voor alle overige tips verwijs ik je heel graag naar week 4 😊

4. Mentaal

- Beoefen defusie van gedachten... weet je niet meer wat dat is? Bekijk dan zeker het werkblad in week 9
- Oefen met een piekerpiek (zie eveneens week 9)
- Mediteer. En wat is dat dan? Transcendente meditatie zoals alle bekendheden tegenwoordig promoten? Of mindfulness? Of yoga? (en is dat wel hetzelfde?) (nee niet helemaal trouwens, maar bepaalde vormen van yoga zijn wel erg meditatief). Dus.. Wat is het dan? Eigenlijk oefende je daar zonder het te weten al behoorlijk op.
- Voor mij draait meditatie om:
 - Hier en nu
 - Liefdevol aanwezig zijn
 - Accepterend, al wat is. Zonder te willen veranderen, sturen of begrijpen
- Zoek welke activiteiten jou uit je brein halen... dat kunnen (deels) dezelfde zijn als diegene waarvan je ontprikkelt (je zintuigelijke batterij), maar lang niet alle activiteiten kunnen dit bereiken. Het helpt zeker als je er “je hoofd moet bijhouden” en het een fysieke component heeft. Oefen met aanwezig zijn in het “hier en nu”. Zo kan een spannend boek of roman lezen ook heel goed dienen.
- Tot slot: als je dan toch in je hoofd zit, maak het daar dan gezellig. Ga naar je veilige plek bijvoorbeeld (week 2). Of naar een fijne herinnering.

5. Emotioneel

- Ventileren van emoties kan verlichtend werken. Als je het bij de juiste persoon kan “neerleggen”. De getuige is belangrijk voor het gevoel waar je mee achterblijft...
- Mediteer! Waarnemen ipv denken dus (zie hierboven). Al visualiserend, of al luisterend naar een opgenomen meditatie – app. Of terwijl je yoga beoefent. Of naar je favoriete muziek luistert (maar echt luistert). Of schildert. Of...
- Onthou dat emoties (slechts) golven zijn, die komen en gaan. Zoek de zee op, voel je stevig in het zand staan. En voel hoe de golven opkomen en uitdeinen, zo ook in je lichaam. Aard (week 5). Adem (week 5). Accepteer (week 5) (ik zie een rode draad...)
- Ook wil ik hier een lans breken voor therapie – als je daar nood aan hebt. Als er bepaalde emotionele thema’s jouw batterijen blijven belasten, als er onverwerkte traumaresponsen spelen, als je van de ene projectie in de andere blijft vallen (zich uitend in steeds herhalende patronen die je maar niet lijkt te kunnen ontsnappen bvb) kan een goeie therapeut goud waard zijn. Hoe weet je of het een goeie is? Daarover meer in week 12! (thera-wie?)

6. Spiritueel

- Ik besef dat deze batterij voor sommigen ver van je bed voelt. En tegelijk hebben we er allemaal nood aan, in één of andere vorm. En dat is hier vooral de uitnodiging; zoek wat de jouwe is. Waar voel jij je verbonden met een groter geheel? Voor de één zijn dat de bergen of de zee, iemand anders kiest voor een bepaalde God of spirituele groepering (of voor dat allemaal! Vakjes zijn hier – wat mij betreft – helemaal uit den boze). Ga ontdekken, lezen, proeven,...

- Rituelen zijn een manier je verbonden te voelen met datgene dat bij je past. En die kunnen ook enorm aards zijn.
- Tegenwoordig kan je op veel manieren spiritualiteit ervaren – in tegenstelling tot vroeger waar het vooral samenviel met een religie (religere = verbinden). Denk bijvoorbeeld aan vrouwen-/mannencirkels, ecstatic dances, cacao ceremonies, ...
- Ook hier zijn hulpverleners/mentoren te vinden. Niet enkel in de vorm van geestelijken (priesters etc), maar ook bvb sjamanen, reiki-meesters, ...
- Voor sommigen is tantra beoefenen een manier om dichter bij zichzelf te komen (want deze batterij gaat ook heel erg over verbinden met jezelf)
- Intimiteit beleven (in de breedste zin van het woord) met je partner kan ook een manier zijn om dit soort verbinding te ervaren.

7. Existentieel

- Zoek naar waar jij betekenis brengt. En ... zoek het niet te ver. Betekenis zit soms in heel erg kleine dingen. Je glimlach naar het meisje op de achterbank van de auto die je voorbijsteekt, de oudere dame helpen haar kar omhoog te duwen aan de supermarkt, een vriendelijke “goeiemorgen” naar de eenzame man op de hoek van de straat, een oprecht gemeende “hoe gaat het nu met jou?”, een telefoontje, ...
- Wat doe jij met hart & ziel? Met passie? Bij welke activiteiten zit je helemaal in “flow” (ha!! Daar is ie!). Geen idee? Bekijk dan zeker het stuk rond kerntalentenanalyse!
- Sommige mensen lopen verloren in het zoeken naar hun levensdoel. Mijn beste advies? Laat het los. Het is geen doel op zich... als je lekker in je flow zit en je je buikgevoel kan volgen, kom je vanzelf terecht bij je levensmissie. Als je puurste zelf weer gevonden hebt, voorbij alle conditioneringslagen, kom je vanzelf op je pad terecht. Dus mijn beste advies is hier om – op de manier die bij jou past – aan zelfontwikkeling te doen... en dan? Vertrouwen & overgave. Just go with the flow. (echt hoor)

Tip! Zoals je kan zien verwees ik af en toe (lees= vaak) naar eerdere (of toekomstige) weken! Want uiteraard hebben we – zonder het toen zo expliciet te benoemen – heel erg op die batterijen gewerkt! Dit werkblad is ook bedoeld je helpen dit traject te “integreren” in je nieuwe routines/leefstijl/actieplan.

Reflecteer

Denk hierbij na over de vraag wat jij vooral meeneemt per batterij om hierin (tijdig) op te laden? Wat past bij jou?

Sociaal

Zintuiglijk

Fysiek

Mentaal

Emotioneel

Spiritueel

Existentieel