



8 tips om het maximale uit jezelf te halen

E-book

Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven



8 tips

Sonnevelt gelooft dat niemand ooit uitgeleerd is, daarom willen we graag 8 tips delen om je te helpen het maximale uit jezelf te halen en zorgeloos je (volgende) studie af te ronden:

1. Doe wat je graag wilt doen en doe dat met passie
2. Verminder stress met goede voeding
3. Blijf jezelf uitdagen, maar stel haalbare doelen
4. Geloof in jezelf
5. Neem voldoende tijd om te herstellen
6. Doorbreek de persoonlijke groei-moeheid
7. Neem af en toe wat tijd om na te denken over wat je doet en van waaruit
8. Stop nooit met leren



Tip #1

Doe wat je graag wilt doen en doe dat met passie.

Wanneer je je studie (en ook je werk) vanuit passie doet, vergeet je de tijd. Bij passie vallen je talenten, plezier en je uitdagingen samen. Passie is de drijfveer van je werk. Het werk wat je het liefste doet en waar je aanleg voor hebt, zonder moeite.

Intrinsieke motivatie

Innerlijke motivatie is motivatie die uit jezelf komt. Met innerlijke motivatie voer je een handeling uit omdat je dat graag wilt, niet omdat je van buitenaf wordt gemotiveerd. Door dingen te doen vanuit je innerlijke motivatie creëer je rust voor jezelf, vergroot je je zelfvertrouwen en is de kans op succes groter. Effectief en belangrijk dus, maar wat is innerlijke motivatie precies en hoe werkt het?

De definitie van motivatie

Het woord motivatie gebruiken we in de dagelijkse taal om aan te geven hoe graag iemand iets wil. Motivatie is dus een aanloop tot gedrag, een ‘drang’ om iets te doen. Motivatie heeft daarmee altijd een doel: je wilt een gewenste eindtoestand bereiken. Het kan gaan om doelen als afvallen, een andere baan vinden of bijvoorbeeld een sportwedstrijd winnen. Het doel kan ook groter zijn, zoals een gelukkig leven leiden.

Sommige motivatie krijg je zonder dat je er moeite voor hoeft te doen. Dat is innerlijke motivatie, ook wel intrinsieke motivatie genoemd. Innerlijke motivatie betekent dat je een doel wilt bereiken omdat deze plezierig of interessant is voor jezelf. Een andere vorm van motivatie is extrinsieke motivatie. Dat houdt in dat je iets wilt doen vanwege de ‘beloning’ die je dan krijgt of de ‘straf’ die je ontloopt.

Intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie

Innerlijke motivatie lijkt een dubbelzinnige term. Motivatie komt toch altijd uit jezelf, denk je misschien? Toch handelt het grootste deel van de mensen vaker vanuit extrinsieke motivatie dan vanuit innerlijke motivatie. Je doet bijvoorbeeld dingen omdat iedereen die doet, je hebt die baan aangenomen omdat je er veel geld mee verdient (je krijgt een goede beloning) of omdat je bang bent geen andere baan te vinden (je vermijdt een ‘straf’), je gaat niet meer op vrijdagavond naar de kroeg omdat je partner dat niet leuk vindt en je geen zin hebt in ruzie (je vermijdt een ‘straf’). Allemaal absoluut geen probleem en soms simpelweg nodig. Maar het is wel goed om af en toe eens stil te staan bij de keuzes die je maakt. Welke keuzes komen voort uit innerlijke motivatie en welke uit motivatie van buitenaf?

Het belang van innerlijke motivatie

Merk je dat je meer dingen doet vanuit extrinsieke motivatie dan vanuit innerlijke motivatie? Vraag je dan eens af waarom je dat doet. Wat leidt ertoe dat je die doelen zo belangrijk vindt? Zijn ze ook echt belangrijk voor jón? Luister je namelijk te weinig naar je innerlijke motivatie, dan kan het zijn dat je te veel met alle winden meewaait en je niet jezelf bent. Dat veroorzaakt onrust voor jezelf en kan veel energie kosten omdat je vaak je wilskracht moet aanspreken. In het ergste geval kan dat leiden tot overspannenheid of een depressie. Door meer te leven vanuit innerlijke motivatie kun je je meer richten op wat jij belangrijk vindt, waardoor je niet steeds naar de wensen of normen van anderen hoeft te kijken. Dat geeft zelfvertrouwen en energie. Je innerlijke motivatie laten spreken zorgt ervoor dat jouw geluk en succes minder afhankelijk is van externe factoren (die continu veranderen!).

Meer voordelen

Ook als coach is het stimuleren van intrinsieke motivatie belangrijk. Als iemand het op z'n werk niet meer ziet zitten, als iemand zijn leven wil veranderen of nu eindelijk een gezonder dieet wil volgen, is intrinsieke motivatie onmisbaar om die doelen ook daadwerkelijk te kunnen verwezenlijken. Om anderen intrinsiek te motiveren kun je hen helpen om op een rij te zetten waarom ze iets nu echt graag willen. Ook het stellen van heldere doelen helpt. Maar het belangrijkste is ook hier weer: zelfvertrouwen geven, persoonlijke erkenning en geloof in zichzelf, geloof geven dat ze het ook kunnen volhouden en bereiken. Want intrinsieke motivatie dooft uit bij negatieve ervaringen, bij een gevoel dat het toch niet lukt. Daarom zijn heldere, haalbare doelen en veel persoonlijke aandacht essentieel.

Op zoek naar intrinsieke motivatie

Hoe je weet wanneer je iets doet vanuit innerlijke motivatie? Door jezelf bijvoorbeeld af te vragen welke activiteiten je zou doen als je nergens geld of een andere materiële beloning voor zou krijgen. Of wanneer niemand er een mening over zou hebben. Aan welke activiteiten beleef je gewoon plezier? Schrijf ook eens op wat je belangrijk vindt: wat zijn jouw idealen en motieven als je kijkt naar je werk, je sociale leven en je relatie? Dat bepaalt namelijk jouw innerlijke motivatie. Vind je het erg lastig om toe te geven aan je innerlijke motivatie? Misschien is het dan goed om eens een coach in te schakelen. Samen kun je dan onderzoeken wat jou belemmert om meer te leven vanuit je innerlijke motivatie. Natuurlijk zul je altijd dingen moeten doen en ook automatisch blijven doen vanuit extrinsieke motivatie. De kunst is echter om een goede balans te vinden tussen innerlijke motivatie en motivatie van buitenaf, en ervoor te zorgen dat je ook altijd dingen blijft doen die echt vanuit jezelf komen.



Tip #2

Word je gestresst van studeren?

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat voeding direct invloed heeft op je stress level. Zorg er tijdens het studeren dus voor dat je 'slechte' voedingsmiddelen de deur uit doet en deze vervangt door 'goede' voedingsmiddelen, dit zal je stress level verminderen en je studieplezier verhogen!

Stress verminderen met eten

Onze dagelijkse voeding is het allerbelangrijkst voor een fit en gezond lichaam. Goede gezondheid is een kwestie van een goede balans hebben in lichaam en geest. Stress verstoort deze balans vaak. Stress of persoonlijke/psychische problemen zorgen ook voor gemakzucht, geen zin hebben om te koken, ongezond eten, terwijl het helemaal niet moeilijk is en zo ontzettend belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.

Stress vergt veel van onze energie

We kunnen niet verwachten dat ons lichaam gezond blijft wanneer we het voeden met slecht, ongezond voedsel. Veel van de energie die we uit ons voedsel halen, wordt gebruikt voor het spijsverteringsproces, het opnemen van voedingsstoffen, de bloedsomloop en het uitscheiden van afvalstoffen. De rest van de energie wordt gebruikt voor het denkproces en voor werken of spelen. Jammer genoeg is er in onze huidige maatschappij sprake van een belangrijke factor die bijna alles bepaalt wat betreft onze gezondheid, stress.

Gezondheid, echt niet vanzelfsprekend

De meeste mensen zien hun gezondheid als iets volkomen vanzelfsprekends, iets waar we pas op de laatste plaats aandacht aan schenken. Wanneer we niet over onze gezondheid nadenken, houden we immers meer tijd over om over de zogenaamd belangrijkere dingen na te denken, zoals o.a. geld verdienen. Dit heeft natuurlijk niet veel waarde wanneer er een ziekte door stress bij komt kijken.

Ook laten we makkelijk de verantwoordelijkheid over onze gezondheid aan een ander over met de eis: genees jij me maar even. Natuurlijk kunnen we niet alles voorkomen. Sommige dingen overkomen ons en andere zijn erfelijk bepaald, maar we kunnen wel veel voorkomen door beter voor onszelf te zorgen.

In feite zitten we allemaal een beetje tussen ziek en gezond zijn in. Ziekte is de laatste fase van een problematische toestand. Je hebt dan al de eerste waarschuwingen van vermoeidheid, gebrek aan energie, geestelijke verwardheid, geïrriteerdheid, darmstoornissen etc. genegeerd.

Het is uitermate belangrijk de juiste omstandigheden te creëren, zodat het lichaam zichzelf geneest of na genezing gezond houdt.

Om je gezond, fit en vitaal te voelen, is een behandeling/coaching bestaande uit een combinatie van gezonde voeding, beweging en geestelijke ondersteuning een van de manieren om je stress de baas te zijn.

Wat zet je op het menu in tijden van stress?

Eet je stress weg met koolhydraten, koffie, zoete snacks, kant -en-klare maaltijden.... Wie stress heeft en dus weinig tijd, grijpt makkelijker naar een snelle, ongezonde hap. Zonder dat je het beseft, verlangt je lichaam hier immers naar in tijden van stress. Boosdoener is het stresshormoon cortisol dat je drang naar vet, zoet en zout voedsel aanwakkert, precies de voedingsstoffen die stress bevorderen en je juist niet moet eten! Om deze vicieuze cirkel te doorbreken, kun je beter voor voeding kiezen die je lichaam bestand maakt tegen stress.

Kleine veranderingen, grote gevolgen

Slechte voeding heeft niet alleen een negatieve invloed op stress (en andersom), maar ook op je algemene gezondheid. Misschien merk je het niet direct, maar uiteindelijk kunnen slechte eetgewoontes je weerstand verzwakken, waardoor je vatbaarder bent voor ziekten. Met de juiste voeding, kan je beter omgaan met stress op school, kantoor en thuis. Neem je voedingsstoffen dus grondig onder de loep, want een aantal kleine aanpassingen kunnen de meest schadelijke gevolgen van stress al opvangen.

Stressverlagende voedingsmiddelen

Onverzadigde vetzuren

In stresstijden maakt ons lichaam te veel van het stresshormoon cortisol aan, waardoor we te weinig onverzadigde vetzuren opnemen. Deze vetzuren vind je in vette vis zoals zalm, haring, tonijn, makreel, paling en sardientjes. Zie je minder goed, vooral in het donker? Dan kun je een tekort aan vetzuren hebben. Vette vis is niet alleen een buffer voor cortisol maar stimuleert bovendien de productie van het gelukshormoon serotonine, een neurotransmitter die je kalm maakt en depressies verlicht.

Koolhydraten

Ook complexe of trage koolhydraten die je vindt in volkorengranen, noten, zaden, fruit en groenten (broccoli bijvoorbeeld) hebben een stressreducerend effect. Deze koolhydraten stimuleren je hersenen om meer serotonine aan te maken.

Vitamines en mineralen

Als je gestrest bent, heeft je lichaam extra behoefte aan vitamines en mineralen. Een belangrijke vitamine in de strijd tegen stress is de stressvitamine B2, maar ook vitamine B1, B3, B5, B6, C, magnesium, zink en calcium mogen niet op het menu ontbreken. Die laatste is vooral voor vrouwen een belangrijk mineraal en vind je in melk(producten), kaas, groenten, noten en peulvruchten.

Water

Drink zoveel mogelijk water of toch zeker acht glazen per dag. Water spoelt de giftige stoffen weg en hydrateert je lichaam, zodat je energiepeil weer een boost krijgt.

Wat kun je nog meer doen tegen stress?

Ook sport kan je helpen je veel beter te voelen. Stress kan je gemoedsrust erg onder druk zetten, daarom kun jij er maar beter voor zorgen dat je weer lekker in je vel zit! Dit kun je goed bereiken door aan lichaamsbeweging te gaan doen, in welke vorm dan ook. Zoek een lichaamsbeweging die goed bij je past en die je lang kunt volhouden.



Tip #3

Blijf jezelf uitdagen, maar stel haalbare doelen.

Veel mensen hebben doelen maar weten deze niet te volbrengen omdat ze de motivatie missen of doordat het onduidelijk is hoe ze behaald moeten worden. Met het SMART-model kan je haalbare doelen formuleren die niet op voorhand gedoemd zijn om te mislukken. Het starten of behalen van een studie binnen één jaar is een goed voorbeeld van een SMART-geformuleerde doelstelling.

Doelen formuleren doe je zo!

Iedereen stelt zichzelf doelen. Het stellen van een doel gebeurt altijd vanuit een zekere ambitie om de huidige situatie te veranderen. Het stellen van een doel is makkelijk, maar voor veel mensen is het realiseren daarvan juist moeilijk; ze weten niet precies welke stappen ze moeten zetten om hun doel te bereiken. Ga maar eens na hoeveel mensen jaarlijks voortijdig hun Nieuwjaarsvoornemens weer hebben laten varen.

Het formuleren van doelen, waar gaat het mis?

Wanneer je jezelf iets ten doel stelt, is het belangrijk het doel correct te formuleren. Vaak gaat het reeds mis bij het formuleren van een doel. Veel mensen zijn geneigd vaag en vrijblijvend hun doelen te stellen. Om met een beeldspraak een voorbeeld te geven: ze wijzen in een richting in plaats van naar een concreet doel. Bovendien 'dwingen' ze zichzelf niet genoeg hun doel te bereiken. Ze geven zichzelf teveel ruimte om te falen.

Doelen formuleren door middel van het SMART-model

Succesvol doelen stellen doe je met het SMART-model. Smart staat voor:

- Specifiek
- Meetbaar
- Acceptabel
- Realistisch/relevant
- Tijdgebonden

Een smart-doelstelling is richtinggevend. Het geeft exact aan wat je wilt bereiken en het stuurt je gedrag. Je weet precies wanneer je welke resultaten moet bereiken. Door smart-doelen te formuleren, is de kans veel groter dat je je doelen realiseert.

Specifiek: formuleer je doel specifiek. Zorg dat het waarneembaar is wanneer je het hebt bereikt. Stel jezelf vragen als: wat wil ik bereiken? Waarom wil ik dit bereiken? Wie is erbij betrokken? Wanneer gebeurt het?

Meetbaar: hoe weet je het wanneer je je doel hebt bereikt? Zorg er voor dat je altijd een meetbaar resultaat formuleert. Een smart-doel moet je kunnen zien, voelen, ruiken, horen of voelen.

Acceptabel: zorg dat er draagvlak is voor het gestelde doel, met andere woorden is het gestelde doel conform je normen en waarden? Of in organisatieverband, is het volgens het beleid? Het is belangrijk écht achter het gestelde doel te staan, anders zal het doel niet worden gehaald.

Realistisch/relevant: is het doel haalbaar? Zorg dat het doel bereikbaar is, maar zorg ook dat het niet té makkelijk haalbaar is, want dan vormt het geen uitdaging.
Tijdgebonden: Zorg dat er een deadline is waarop het resultaat behaald/gerealiseerd moet zijn. Zorg ook hierbij dat die deadline realistisch is.

Goed geformuleerde voorbeelden van gestelde doelen:

- Ik ga (in plaats van 'wil') van 1 januari tot 31 december niet roken en ga het daarna volhouden, omdat ik dat besluit!
- Over twee jaar wil ik leidinggevende zijn op de afdeling Verkoop

Verkeerd geformuleerde voorbeelden van doelstellingen:

- Ik wil een leuke baan (niet meetbaar, niet tijdgebonden, niet specifiek)
- Ik wil gezond worden (niet meetbaar, niet tijdgebonden, niet specifiek)

Wanneer je jezelf doelen stelt, kun je jezelf een handje helpen door smart-goals te stellen. Met een realistisch, meetbaar doel is het makkelijker je doelen te bereiken en je ambities na te streven.



Tip #4

Geloof in jezelf!

Veel mensen twijfelen aan zichzelf en vragen zich af of ze wel in staat zijn om een opleiding succesvol af te kunnen ronden. Dit zorgt ervoor dat mensen niet met een opleiding durven te beginnen terwijl ze dit wel zouden willen. Onderzoek toont aan dat je zelfvertrouwen kan opbouwen, door goede punten van jezelf te zoeken en jezelf iedere dag de volgende drie vragen te stellen: Waar ben je goed in, wat waarderen anderen in jou en waarom waarderen ze jou?

Gebrek aan zelfvertrouwen? zo bouw je het op!

Gebrek aan zelfvertrouwen kan zo vervelend worden, dat het je leven gaat overheersen. In een groep mensen kruip je weg in een hoekje. Opeens ben je je heel bewust van je handen; wat moet je daar eigenlijk mee doen als je in een grote groep bent? Je durft anderen niet meer aan te spreken en vraagt je steeds af wat anderen van je denken.

Gebrek aan zelfvertrouwen kan zich ook uiten op andere vlakken van je leven: je durft geen uitdagingen aan te gaan, omdat die 'toch wel zullen mislukken'. Zo kan gebrek aan zelfvertrouwen je belemmeren in het bereiken van de doelen in je leven, is het aanleiding tot piekeren en sombere gedachten. Gebrek aan zelfvertrouwen kost daardoor veel energie en is slecht voor je gezondheid. Tijd dus om zelfvertrouwen op te bouwen.

Oorzaak van gebrek aan zelfvertrouwen

Gebrek aan zelfvertrouwen is niet geloven in je eigen kunnen. Je bent ervan overtuigd dat je minder waard bent dan anderen, je hebt het gevoel dat je niets kunt presteren en maakt je steeds zorgen over wat anderen van je vinden. Dergelijk gedrag ontstaat niet zomaar. Gebrek aan zelfvertrouwen heeft vaak een oorzaak. Het kan nuttig zijn om bij jezelf na te gaan wat de oorzaak van je gebrek aan zelfvertrouwen is, zodat je beter kunt werken aan het opbouwen van zelfvertrouwen. Enkele oorzaken kunnen zijn:

1. Je hebt (als kind) teveel negatieve reacties gehad.

Mensen geven nu eenmaal gemakkelijk kritiek. Als je veel kritiek hebt gehad op alles wat je doet, bijvoorbeeld doordat je op school de slechtste van de klas was en dat werd benadrukt of als je door je ouders niet werd gewaardeerd, heb je als kind niet geleerd te geloven in je eigen kunnen. Als je een paar keer een studie bent begonnen die je niet af kon maken door allerlei omstandigheden, is dat een gebrek aan succeservaringen, waardoor je al gauw overtuigd raakt dat je helemaal niets kunt leren. Als je een paar keer in een baan terecht bent gekomen waar je niet op je plek was en niet optimaal kon presteren, kun je al snel een gevoel hebben dat je helemaal niet kunt presteren. Dergelijke gebeurtenissen kunnen oorzaak zijn voor een gebrek aan zelfvertrouwen.

2. Het kan zijn dat je vanuit je karakter passief bent.

Je hebt vanuit jezelf niet de drive om dingen op te pakken en uitdagingen aan te gaan, maar zoekt altijd de veilige weg. Dat voorkomt weliswaar teleurstellende ervaringen die oorzaak van gebrek aan zelfvertrouwen kunnen zijn, maar het stimuleert ook je

zelfvertrouwen niet. Zelfvertrouwen kun je immers opbouwen door juist wel uitdagingen aan te gaan; als je die tot een goed einde weet te brengen, kan dat je zelfvertrouwen enorm stimuleren.

3. Je hebt niet de juiste begeleiding gehad.

Als je als kind in het diepe bent gegooid, geen goede begeleiding kreeg bij het proberen van nieuwe dingen en het aangaan van nieuwe ervaringen, is er grote kans dat je vaak je neus hebt gestoten en dus veel negatieve ervaringen hebt opgedaan. Dat kan oorzaak van gebrek aan zelfvertrouwen zijn. Maar het omgekeerde kan ook gebrek aan zelfvertrouwen veroorzaken: je bent teveel beschermd, altijd aan het handje genomen, waardoor je nooit geleerd hebt uitdagingen aan te gaan en problemen op te lossen. Ook dat kan leiden tot gebrek aan zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen opbouwen

Of je je nu herkent in die oorzaken of niet, als je last hebt van gebrek aan zelfvertrouwen wil je daar graag verandering in brengen. Sommigen zeggen dat dat kan door elke dag voor de spiegel te staan en vijftig keer tegen jezelf te zeggen: 'je bent waardevol, je bent het waard om er te zijn en om naar te luisteren'. Dat alleen gaat echter je gebrek aan zelfvertrouwen niet oplossen. Toch kan het een goede eerste stap zijn: als jij te weinig complimenten hebt gehad, probeer jezelf dan complimenten te geven.

Het voordeel als je dat probeert is dat je leert om goede punten van jezelf te zoeken. Dat is dan ook direct een volgende stap in de strijd een tegen gebrek aan zelfvertrouwen: maak een lijst van alle positieve eigenschappen: waar ben je goed in? Wat waarderen anderen in jou? Vraag het eens aan je familie en vrienden. Waarom waarderen ze jou? Dwing jezelf om iedere avond drie dingen te bedenken die je die dag goed hebt gedaan. Zo geef je jezelf succeservaringen.

Als je eenmaal je lijstje hebt met positieve punten van jezelf, kun je ook naar uitdagingen zoeken die bij jou passen. Als je een uitdaging zoekt met een theoretisch goede kans van slagen en je probeert je negatieve gedachten (het lukt me toch niet) opzij te zetten, dan kun je die uitdaging tot een goed einde brengen. Dat is een goede succeservaring, die je zelfvertrouwen zal verbeteren. Vermijd dingen waar je niet goed in bent, zoek situaties op waarin jij je vaardigheden in kunt zetten. En bedenk eens hoe je naar anderen kijkt: denk jij negatief over anderen, of zie je vooral hun positieve kanten? Ga er vanuit dat anderen ook van jou vooral je positieve kanten zien. Zet je gebrek aan zelfvertrouwen opzij, probeer jezelf te accepteren en blijf vooral wie je bent.



Tip #5

Neem voldoende tijd om te herstellen.

Uit de topsport weten we dat geen enkele topsporter conditie kan opbouwen als er geen evenwicht is tussen de hoeveelheid inspanning die hij levert en het aantal uren ontspanning dat daar tegenover staat. Elk orgaansysteem van het lichaam heeft eigen pauzemomenten ingebouwd om te kunnen herstellen. Even een korte pauze zorgt ervoor dat je nadien weer met meer energie aan het werk kunt.

Neem je voldoende tijd om te rusten tijdens je bezigheden?

Neem je voldoende tijd om te rusten tijdens de studie? Of ga je maar door tot je alles hebt afgerond? Waarom regelmatig pauzeren op je werk gezond is en hoe je korte adempauzes inlast!

Waarom regelmatig pauzeren tijdens je werk?

Er liggen nog tig klussen en taken op je te wachten. Maar continu doorgaan is zeker geen oplossing. De kans dat je vermoeid wordt, fouten maakt en minder plezier hebt in je werk en gestresst raakt groeit. Onderbreek daarom je werk op z'n tijd. Het is goed voor je lichaam en geest. Zo helpen mini-breaks om je stijve spieren in je rug, nek en schouders even los te maken. Tegelijkertijd geven die kleine adempauzes je de kans om je hoofd even lekker te legen. En tot slot: blijf je je energiek voelen. Het resultaat? Geen stress, je blijft scherp en werkt doelgericht. Bovendien komt het je productiviteit en creativiteit ten goede. Koppel jezelf daarom geregeld even los van je werk en ga daarna met een frisse blik en fit gevoel verder.

Zo neem je voldoende tijd om te rusten tijdens het werk! 6 tips

Vraag je je af hoe je tijdens een drukke werkdag geregeld een mini-pauze inlast? Om de opgebouwde stress te verminderen? Je hoofd even leeg te maken? Zodat je zowel op je werk als daarbuiten genoeg energie hebt om te genieten?

Hieronder staan een aantal direct toepasbare en bewezen tips om meer rust te ervaren en energie te behouden.

1. Omarm microbreaks

In 90 seconden even helemaal tot rust komen? Begin dan met microbreaks. Dit zijn kleine ontspannende spieroefeningen voor je hele lichaam. Je kunt ze zowel zittend, staand als liggend doen. En het fijne is... op elk gewenst moment. Thuis, als je shopt en ook op je werk. Na afloop ben je heerlijk relaxed en heb je volop energie om verder te gaan.

2. Socialize met collega's

Ook de banden met je collega's aanhalen, helpt om even je werk te laten rusten. Heb je dorst? Haal niet alleen wat te drinken voor jezelf, maar verras ook je collega's wat vaker. Maak verder regelmatig een praatje, deel leuke en grappige dingen en lach samen. Op die manier neem je voldoende tijd om te rusten tijdens het werk. Waarom? Socializen met je collega's ontspant, vermindert de stress en geeft je nieuwe positieve energie. Doen!

3. Haal eens diep adem

Een aantal keren goed in- en uitademen helpt je lekker te ontspannen. Dus ga relaxed en rechtop zitten. Adem in door je neus en via je buik. Houd je adem even vast en laat de lucht vervolgens ontsnappen door je mond. Je voelt de spanning uit je lichaam verdwijnen. Herhaal de ademhalingsoefening een paar keer. Trouwens ook je zuurstofniveau stijgt. Dat geeft je nieuwe energie en verhoogt tevens je prestaties. Fijn toch! Trouwens, simpele meditatieoefeningen zijn ook een prima manier om even aan de werkstress te ontsnappen en je weer energiek te voelen.

4. Doe een powernap

Je geest en lichaam in no time even oppeppen? Maak er dan een gewoonte van om nu en dan een powernap te doen. Want, ook zo neem je voldoende tijd om te rusten tijdens het werk. Want, een kort hazenslaapje van pakweg 5 tot 10 minuten heeft al een positief effect. Je reduceert stress en bent daarna veel alerter. Ook werk je stukken efficiënter en boost het je creativiteit. Dus dreig je weg te dommelen op je werk? Sluit je ogen even en gun jezelf een powernap!

5. Strek wat vaker je benen

De hele dag zitten, is sowieso niet gezond. Strek daarom gedurende de werkdag wat vaker je benen. Dat is goed voor de doorbloeding van je spieren. Verder verhoogt een korte wandeling door het kantoorgebouw ook je energiepeil. Immers, tijdens het wandelen wordt er extra zuurstof door je lijf gepompt en dat merk je direct. Daardoor voel je je weer veel scherper en fitter.

6. Droom even weg

Zit je het overgrote deel van je werkdag achter een beeldscherm? Gun je ogen dan geregeld even een korte pauze. Denk aan wat fijns en droom even weg. Zo bestrijdt je niet alleen branderige ogen en dat opkomende slaapevoel. Het biedt je eveneens de kans om de drukte in je hoofd te verstommen en te ontspannen op je werk.



Tip #6

Doorbreek de persoonlijke groei moeheid.
Doorbreek de sleur.

Veel mensen hebben last van persoonlijke groei moeheid, ze zitten vast in steeds terugkerende patronen of doen iets wat niet bij ze past. Doorbreek de persoonlijke groei moeheid door jouw kwaliteiten in te zetten om echt iets bij te dragen aan de maatschappij. Volg je passie en draag daarmee jouw steentje bij aan een mooiere wereld.

Persoonlijke Groei- Moeheid: Wanneer ben je klaar met leren?

Ook last van het PGM-syndroom? Persoonlijke Groei Moeheid komt voor in alle lagen van de bevolking. Regelmatig kom ik mensen tegen die verzuchten: 'Is het nu nooit klaar?' Ze zoeken dan vertwijfeld naar een mogelijkheid om hun belastende levenspatroon te doorbreken.

Deze mensen lijken vast te zitten in een tredmolen van terugkerende gebeurtenissen: Relaties die vroegtijdig beëindigd worden, carrières die niet van de grond komen, financiële problemen die uitzichtloos lijken en ga zo maar door. Wanneer het jaar bijna ten einde is, gebruiken velen deze periode om hun leven te evalueren en te herijken. In dit artikel krijg je enkele handvaten om te checken of je nog op de juiste koers ligt.

Alles in het leven staat ten dienste van de groei

Of je nu bioloog, econoom of quantumfysicus bent, over één ding zijn ze het allemaal eens; alles in het leven draait om groei en ontwikkeling. Ga voor jezelf maar na wanneer je een gelukkige dag hebt gehad. Ongetwijfeld heeft daar een moment in gezeten waarin je een bepaalde moeilijkheid hebt overwonnen. Het maakt niet uit of je nu een ingewikkeld computerprogramma bent gaan snappen, hebt leren skiën of een examen hebt gehaald. Leren is het bewijs dat je groeit. Je doet mee met het leven. De andere kant is ook waar; wanneer je in een fase zit waarin je alles als saai en eentonig ervaart, dan neemt de kans op depressiviteit toe.

Alleen door weerstand kun je groeien

We leven nu eenmaal in een wereld van polariteiten. Je kunt alleen maar het licht ervaren, wanneer je ook de duisternis heb gevoeld. Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie, zei eens: 'alleen doordat je jezelf afzet tegen de aarde, kan je vooruitkomen.' Je hebt dus moeilijkheden nodig om uiteindelijk het geluk te kennen. Ook al wordt je soms moe van je eigen geworstel. Of heb je het helemaal gehad met de levenslessen die op je pad komen. Zolang je leeft is er geen ontkomen aan. Dit klinkt misschien niet erg hoopgevend, maar gelukkig schijnt achter de wolken de zon. Want hoe beter je in staat bent om je moeilijkheden te omarmen, des te groter zal je gelukservaring zijn.

Het beste medicijn tegen het PGM-syndroom is het leveren van een bijdrage. Wanneer je begint te geven zonder verwachting, zal je merken dat jouw moeilijkheden minder zwaar gaan voelen. Je bent namelijk wat minder gericht op je eigen persoonlijke problemen, maar meer op de verbinding met mensen om je heen. Wanneer je meer in staat bent om de connectie aan te gaan, ga je ervaren dat je niet alles alleen hoeft te dragen. Begin dus met het vragen van hulp. Of het aanbieden van je hulp. In beide gevallen ontstaat er een opening voor meer levensenergie. Op het moment dat je omringd bent door ondersteunende medemensen, ga je merken dat jouw belastende levenspatronen draagbaar worden.



Tip #7

Neem af en toe wat tijd om na te denken over wat je doet en van waaruit.

Studiestress resulteert vaak in slapeloze nachten, verhoogde prikkelbaarheid en emotionele dalen. Voor sommige mensen is dit een reden om niet meer te gaan studeren. Het volgende artikel geeft je echter een aantal oplossingen tegen het piekeren, zodat je met een gerust hart kan gaan studeren.

Piekeren, hoe kun je dat stoppen?

Piekeren is je onnodig druk maken. Je denkt in cirkeltjes en doemscenario's. Wat als, dan en maar... En omdat je de gedachte aandacht geeft, groeit het. Bijvoorbeeld je gaat met de auto op vakantie. Je auto is in topconditie en alle verzekeringen zijn geregeld. Dan overvalt je de volgende gedachte: Maar, wat als je ik nu pech krijg op die drukke snelweg zonder vluchtstrook...? Juist. Daar wil je niet aan denken. Ho! Stop! Een aantal manieren om het eindeloze malen een halt toe te roepen.

Pieker positief

Ga je piekeren? Dan word je in beslag genomen door negatieve gedachten en gevoelens. Het resultaat ervan is dat je je alleen maar ellendiger gaat voelen. Probeer de volgende keer als zo'n piekergedachte je overvalt die negatieve gedachte door een positieve herinnering te vervangen. Sluit eventueel je ogen en laat je meevoeren door die prettige gebeurtenis. Voel, zie, hoor, ruik en proef al het mooie dat bij die herinnering hoort. Ook een goede eigenschap, leuk voorval, positieve vaardigheid en dergelijke in gedachten nemen helpt je minder te tobben.

Gooi je gepieker in een afvalemmer

Rommel, afval, troep, spullen die kapot zijn gooi je weg. Bijvoorbeeld in de afvalemmer. Waarom niet hetzelfde doen met al je tobberijen? Die gaan 9 van de 10 keer over wat er is gebeurd in het verleden of wat er eventueel in de toekomst kan gaan spelen. Tja, en aan het verleden kun je niets veranderen en wat de toekomst brengt is gissen. Dus... weg ermee! Probeer het gewoon eens. Betrap je jezelf weer op gemaal? Visualiseer dan een afvalemmer. Pak die piekergedachte bij de lurven. Gooi het in die emmer en zet die klaar voor de vuilnisman. Weg. Deze visualisatie helpt je om gedachten van je af te zetten. Oefen je het regelmatig? Dan wordt het een stuk kalmer in je hoofd.

Start een piekeragenda

Maak elke dag een moment in je agenda vrij dat je mag piekeren. Overvalt je plots een negatieve gedachte? Noteer het. In je smartphone of in een schriftje. Zeg tegen je tobgedachte: 'Ik spreek je later'. Laat het daarna los. Focus je vervolgens op leuke en positieve dingen, die je vrolijk stemmen. Pas je dit geregeld toe? Dan krijg je je gaandeweg steeds meer controle over je gedachten, het uitstellen en loslaten ervan.

Piekeren? Zoek 10 minuten afleiding

Ja, ga want anders doen. Laat je niet meevoeren door je negatieve gedachtestroom als een stuurloos schip. Ben je 10 minuten afgeleid? Dan is het gepieker ook weg. Dus, maak een lijstje met activiteiten die je kunt doen als je dreigt te verzanden in malende gedachten. Van een douche nemen, een goed boek lezen, lekker sporten tot een praatje maken met de burens of je favoriete liedje zingen. Je doorbreekt zo het negatieve patroon van je gedachten.

Draai je piekerwoord of zin eens om

Lig je in bed? Draai je van je linker- op je rechterzij? Blijft die naald van de pick-up weer in een groef hangen en herhaalt hetzelfde riedeltje zich steeds? Wat is het onderwerp dat in je hoofd blijft spoken? Baanverlies? Ziekte? Echtscheiding? Laat je niet gek maken. Draai het hoofdonderwerp van je gepieker gewoon eens om. 'Seilrevnaab'. 'Etkeiz'. 'Gnidiehcsthce'. Zie je hoe belachelijk het wordt en klinkt? Inderdaad, dat geldt hoogstwaarschijnlijk ook voor je gedachte.

Lucht je hart

Natuurlijk kun je je getob opschrijven, visualiseren, positief piekeren et cetera. Maar lukt dat niet? Lucht dan je hart door er met iemand over te praten. Dat kan een goede vriend(in) zijn of familielid. Vertel gewoon wat je piekergedachten zijn. Van de angst je baan of bedrijf te verliezen, je partner kwijt te raken of je kinderen die een ongeluk krijgen. Het lucht op. Je voelt je er lichter door. Bovendien kun je checken of je gedachten wel of niet reëel zijn. En trouwens... de kans is groot dat je ontdekt niet de enige te zijn die piekert. Ook anderen doen het. Heus. Dus, vertel het en blijf er niet mee rondlopen.

Bedenk een worstcase- en bestcasescenario

Heb je weer eens een piekergedachte? Bedenk dan een voor jezelf een negatief en positief scenario. Stel je tobt over je baan te verliezen en geen geld meer te hebben om de rekeningen te betalen. Wat is dan het allerergste scenario? Je huis verliezen en op straat belanden. En wat is het positieve verhaal? Dat je je baan niet kwijtraakt. Of een andere baan vindt, meer salaris en supersuccesvol bent. De meest reële optie is waarschijnlijk een middenweg. Je blijft werken en kunt de rekeningen gewoon voldoen.



Tip #8

Stop nooit met leren!

Welke keuzes je ook maakt in het leven, zorg er altijd voor dat deze keuzes vanuit je hart komen. Daarmee voorkom je vooraf al een groot deel van alle stress. Dit artikel geeft je 7 tips die je kunnen helpen bij het kiezen vanuit je hart.

Hoemaak je keuzes vanuit je hart?

Keuzes maken vanuit je hart. Met je 'gut feeling'. Dat klinkt toch fantastisch. Alleen doen we het vaak niet. Omdat het eigenlijk best raar is om te zeggen: "het voelt goed en daarom doe ik het". Zowel anderen als jijzelf verwachten vaak een toelichting. Waarom wel of niet. Maar, je hart volgen en op je intuïtie afgaan betekent doen wat je raakt, energie geeft en gelukkiger maakt. Durf jij op je gevoel af te gaan? Hoe je kiest met je hart.

Tip 1. Wat zegt je eerste gevoel?

Ach, je herkent het vast wel. Bepaalde situaties waarin je moet beslissen en die direct goed voelen. Impulsief wil je direct ja zeggen. Ervoor gaan. Je hoeft niet langer na te denken. In je enthousiasme weet je wat je wilt. Volg dit eerste gevoel, want daar draait het om bij keuzes maken vanuit je hart. Of ga na wat je buikgevoel zegt. Geeft het spanningen? Heb je vlinders in je buik? Luister ernaar en je weet wat te kiezen.

Tip 2. Ga er gewoon voor!

Natuurlijk kun je uren, dagen, weken, maanden of langer lopen dubben of je iets wel of niet wilt gaan doen. Voors en tegens tegen elkaar wegstrepen. Maar, zeg eens eerlijk? Schiet je met dat getob daadwerkelijk wat op? Nee, hé? Je raakt er alleen maar meer van in de war. Stop ermee! Hak de knoop door en go for it!

Tip 3. Wat als je alles mag wensen?

Leg alle verplichtingen eens naast je neer. Van je huis, gezin, werk, sociaal enzovoort. Denk vrij en open. Stel jezelf de vraag: Wat zou ik doen als alles mogelijk is? Doe je dat? Dan schakel je op zo'n moment je denken uit en volg je volledig je gevoel. Dat wat je hart je ingeeft. Neem er eens de tijd voor om je intuïtie te volgen. Het helpt je de juiste keuzes maken vanuit je hart en niet gebaseerd op wat er allemaal op je bordje ligt.

Tip 4. Heb vertrouwen in jezelf

Ben je een heuse twijfelaar die het lastig vindt om definitieve keuzes te maken? Omdat telkens dat 'ja, maar' stemmetje je plaagt of de 'wat als en dan'-scenario's de kop opsteken. Ho! Niet doen. Vertrouw op jezelf. Dus, zeg wat je denkt en doe wat je fijn vindt. Dat is niet alleen goed voor je ego, maar voedt ook je zelfvertrouwen en helpt je bij keuzes maken vanuit je hart. Trouwens, ook bijhouden wat je droomt kan je op het spoor zetten van wat je hart je ingeeft. Want, wat je droomt vertelt veel over wat je wel en niet fijn vindt.

Tip 5. Sta wat vaker stil

Keuzes maken vanuit je hart is best lastig. Zeker als je altijd maar druk, druk, druk bent. Je neemt nauwelijks de tijd om tot rust te komen en stil te staan. Maar, weet je dat het erg goed is om regelmatig even tot rust te komen? Stilte te ervaren? Je hebt dan de kans met je gevoel in contact te komen en de weg naar wat je hart zegt te vinden. Dus, leef wat minder gejaagd. Neem geregeld tijd voor jezelf. Ga mediteren. Doe aan yoga en wandel lekker in de natuur. Zo komt je hoofd tot rust en ervaar je het hier en nu. Gaandeweg ontdek je vanzelf wat je gevoel je aanreikt en je hart je ingeeft.

Tip 6. Wat geeft je energie?

Houd een tijdje bij wat je gedurende een doorsnee week zoal allemaal energie geeft en wat je uitput. Maak bijvoorbeeld twee kolommen. Een rode en een groene. Inderdaad, de rode gaat over wat je energie kost en de groene verwijst naar waar je energie van krijgt. Zorg dat er zo veel mogelijk bezigheden, taken, activiteiten en dergelijke in je groene kolom staan. Dat geeft je immers een goed gevoel, gaat je aan het hart en draagt bij aan de juiste keuzes die je maakt.

Tip 7. Keuzes maken vanuit je hart? Begin klein

Je hart volgen en keuzes daarop baseren klinkt misschien wat lichtzinnig. Maar, dat is niet zo. Het punt is dat je dingen kiest die je inspireren, energie geven en een ongelooflijk goed gevoel geven. Wil je het ervaren? Begin dan gewoon met kleine stapjes. Wil je de tango leren dansen? Een keer op het circuit racen? Graag leren schilderen? Doe wat je hart je ingeeft. Voel de 'vibe' en ervaar hoe je beetje bij beetje kunt leren kiezen op basis van je intuïtie. Overigens kan je meer vertrouwen op je gevoel ook ontwikkelen door bijvoorbeeld een intuïtiedagboek bij te houden. Hierin schrijf je je gevoelskeuzes plus de uitkomsten op, negatief of positief. Gaandeweg zal je ontdekken dat je steeds beter wordt in het maken van de juiste keuzes vanuit je hart.



Sonnevelt streeft naar een samenleving waarin vitaal leven voor iedereen bereikbaar en vanzelfsprekend is. Wij leveren een bijdrage door opleidingen aan te bieden die studenten inspireren, raken en verrijken. Sonnevelt leert mensen hoe zij een gezonde levensstijl ontwikkelen zodat zij als coach anderen daarbij kunnen helpen.

Vitale mensen zijn dankbaar, kunnen accepteren wie zij zijn en nemen verantwoordelijkheid voor hun daden en de mensen om hen heen. Sonnevelt gunt iedereen om te genieten van het leven.

Bekijk [het overzicht](#) van al onze opleidingen.

Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven