



- VVAA Datalekken – Jan de Jager
- Jaana Siltasalmi – shiatsu en ondernemen
- Derek Brouwer – Minder moe
- Bedrijfsvoering met energie en goede voeding – Fenna Janssen
- Talent en ondernemen – Erica Veen-Stam

SOMMAGAZINE

UITGAVE OKTOBER 2017

Nederlandse Vereniging van Soma Therapeuten

JIJ BENT DE SPIL IN JOUW PRAKTIJK: HOE ZORG JE ERVOOR DAT JE ENERGIEK BLIJFT EN IN BALANS?

Er zijn waarschijnlijk oneindig veel factoren die van invloed zijn op je energie niveau, lichamelijke gezondheid, mentale balans en motivatie. Wanneer je uit balans raakt is dit vaak een optelsom van verschillende energie-vretende factoren. Het resultaat is dat je hierdoor geen puf en energie meer hebt om alle dingen te doen die je zou willen doen of juist nog moet doen.



Balans

Balanceren is een werkwoord. Dit betekent dat wanneer je in balans bent is dit vaak een moment opname is. Er is meestal maar iets kleins nodig om vanuit balans in een disbalans te raken. De uitdaging hierbij is om te voelen wanneer je precies uit balans bent of waar jouw balans precies zit. Want pas wanneer je hiervan bewust bent kun je actie ondernemen om die kleine dingen te veranderen die een grote impact hierop hebben. Veel verschillende factoren zijn van invloed op je energie-balans.

360 graden vitaal

De meest voorkomende factoren die invloed hebben op je vermoeidheid en balans kun je onderverdelen in vier verschillende pijlers. Deze 4 pijlers zijn onderdeel van een 360° benadering die MinderMoe in samenwerking met de Universiteit van Amsterdam heeft ontwikkeld. De vier pijlers haken in elkaar en kunnen vaak niet als alleenstaande oorzaak gezien worden wanneer je bijvoorbeeld minder moe wilt zijn. De vier pijlers zijn:

1. Mentaal

Zonder dat je het vaak doorhebt kunnen gedrags- of gedachtenpatronen je op korte of langere termijn onnodige stress, druk of vermoeidheid opleveren. Een van de meest voorkomende oorzaken zijn pieker gedachten en het gevoel hebben dat je niet genoeg doet of dat je nog veel dingen zou moeten doen. Zeker wanneer je een eigen praktijk opzet komen veel (nieuwe) dingen op je af waarbij je uitgedaagd wordt om uit je comfort zone te komen en waarbij je beperkende of niet functionele overtuigingen tegenkomt.

2. Voeding

Je bent je waarschijnlijk bewust dat gezonde voeding van levensbelang is om gezond te functioneren. De relatie tus-

sen voeding en je mentale gemoedstoestand en je energieniveau neemt vanuit wetenschappelijke studies snel toe. Daarnaast is de kans groot dat je weet wat 'gezonde' voeding is en wat 'ongezonde' voeding is. Wanneer je een drukke, stressvolle periode hebt is het interessanter om te kijken wat voor jou energie-gevende voeding is waar je vrolijk en energiek van wordt. Vanuit de orthomoleculaire geneeswijze zijn er in de basis drie simpele regels voor energie-gevende voeding:

1. Puur en onbewerkt. Hierin zitten alle belangrijke voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en andere essentiële stoffen voor een optimale energieproductie. Bewerkte producten (gedroogd, verhit, geplet en vermalen) bevatten weinig van deze voedingsstoffen. Als je hier veel van eet verbruik je je voorraden en heb je minder over om nog genoeg energie te produceren.

2. Gevarieerd, seizoensgebonden. Het is bijna onmogelijk om elke dag echt alle voedingsstoffen binnen te krijgen voor een optimale energieproductie. Daarom is het goed om gevarieerd te eten. Wat je vandaag niet lukt om binnen te krijgen krijg je morgen binnen, en omgekeerd. Als je eet wat in het seizoen is (meestal zijn dit bijvoorbeeld de groenten die in de reclame, bonus of aanbieding zijn) eet je automatisch meer gevarieerd.

3. Eet bewust en met mate. Alles wat eetbaar is kan je lichaam verwerken. Het maakt wel uit wanneer je iets eet en in welke hoeveelheden. 1 koekje heeft misschien voor jou weinig effect op je hoeveelheid energie. Maar een hele rol, of elke dag een hele rol koekjes is een echte energie-vreter. Daarom is het goed om de 80 - 20% regel aan te houden: 80% energie-gevende voeding - 20% energie-vretende voeding.

Daarnaast gaat de orthomoleculaire geneeskunde er van uit dat het zelfherstellend vermogen en het vermogen om energie te produceren alleen optimaal is wanneer je je lichaam een optimale (ortho betekent optimaal) beschikking heeft van essentiële voedingsstoffen op celniveau (moleculair betekent op celniveau). Veel tekorten ontstaan door eenzijdige belasting op je lichaam zoals bijvoorbeeld stress. Het opsporen van tekorten door dit te meten (bloed, urine, feces of speeksel) geeft veel waardevolle informatie.

3. Beweging

De positieve effecten van beweging op je fysieke en mentale gezondheid en energie is iets wat je vast ook al weet. Toch blijkt vanuit de praktijk dat het lastig is om dit ook voor jezelf (blijvend) toe te passen. Het is goed om precies te weten welke vorm van beweging op dit moment bij je past en die je ook daadwerkelijk leuk vindt om te doen. Want het is verleidelijk om beweging te gebruiken als controle-middel vanuit je mindset in plaats van te luisteren naar wat je lichaam je vertelt. Een voorbeeld hiervan kan zijn dat je vanuit zelfdiscipline vindt dat je minimaal 2x per week naar de sportschool moet of dat je vanuit je hardloopschema vandaag het doel hebt om 16 km te lopen terwijl hierbij niet rekening gehouden wordt met de energie-vreters van je drukke dag.

4. Rust en ontspanning

Zoals de quote van James Patterson: "Work hard, play hard and rest hard" al aangeeft is naast hard werken, plezier hebben rust en & ontspanning ook belangrijk. Misschien nog wel het meest belangrijke van allemaal. Tijd nemen om écht te ontspannen. Want misschien herken je wel dat je door stress of piekergedachten misschien niet zo goed slaapt als je zou willen. Of dat wanneer je druk bent je als eerste je me-time (tijd voor jezelf) schrappt.

Energievreters en -gevers

Alle dingen, gedachten of gebeurtenissen, kunnen je energie geven of juist energie kosten. Energievreters zijn eigenlijk alle dingen die je energie kosten. Vanuit mentaal oogpunt kunnen dit pieker gedachten zijn, of moetjes waar je tegen op ziet. Vanuit voeding kan dit suiker, alcohol of bewerkte producten zijn. Bij sporten kost teveel belasting op je lichaam zonder goed herstel juist energie. En wanneer je te weinig tijd neemt voor rust en ontspanning neem je dus geen tijd voor jezelf om dingen op een rij te krijgen, je batterij op te laden en om te herstellen.

Energiegevers zijn alle dingen die jou energie opleveren. Vaak zijn dit dingen waar je van nature zin in hebt, je hart sneller van gaat kloppen of waar een passie van je ligt. Andere voorbeelden kunnen zijn meditatie of mindfulness om pieker gedachten de baas te zijn, energie-gevende voeding, krachttraining om het uithoudingsvermogen van je spieren

te trainen of yoga voor meer flexibiliteit en ontspanning of Me-time voor jezelf.

Stappenplan om mee te experimenteren

Juist omdat het niet altijd even duidelijk is wat precies voor jou wel of juist niet werkt is het in actie komen het allerbelangrijkst. Acties om te experimenteren. Want bij een experiment gaat het er niet om of je slaagt of faalt. Het gaat er juist om dat je in actie komt en uit je comfortzone komt om bestaande patronen te doorbreken.

Als eerste is van belang dat je je bewust bent dat je een disbalans ervaart. Hiervoor heeft MinderMoe een test ontwikkeld waarbij de uitkomst je helpt om inzicht te krijgen waar je mee kunt beginnen om minder moe te zijn. Op de website van mindermoe.nl kun je deze gratis test maken. Als tweede kijk je vanuit de disbalans wat oplossingen zouden kunnen zijn (vanuit de eerder genoemde vier pijlers) om meer in balans te raken en om meer energie te krijgen. Dit kun je doen door te werken aan energievreters of om tijd vrij te maken voor energiegevers. Als derde bedenk je vanuit deze lijst met opties één of twee acties die klein genoeg en concreet zijn zodat je ze makkelijk kunt uitvoeren. Bijvoorbeeld 2x per week echt een blok voor jezelf plannen of 3x per week 's morgens als eerste actie iets doen wat je al lang uitgesteld hebt. Is de uitkomst van een actie positief dan kun je hem als successtrategie perfectioneren. Wanneer de uitkomst je niet helpt, dan experimenteren je met een andere actie van je lijst met oplossingen.

Ongeacht de impact is actie belangrijker dan perfectie. Wanneer je voor jezelf de lat te hoog legt kun je alleen maar falen. Daarom is het belangrijk om grote doelen op te breken in acties die klein genoeg zijn zodat deze 100% haalbaar zijn. Op deze manier vergroot je je motivatie en zelfvertrouwen in plaats van dat je een verandering probeert te bewerkstelligen puur op zelfdiscipline.

Over MinderMoe

MinderMoe begeleidt vanuit online begeleiding en individuele coaching mensen die minder moe willen zijn en meer in balans. Hierbij maken we gebruik van de in samenwerking met de Universiteit van Amsterdam ontwikkelde 360° vitaal aanpak. Hierbij wordt vanuit meten is weten op een holistische manier onder andere gekeken naar mentale (slaap) patronen, voeding, beweging en ontspanning. Hierbij is het doel om vanuit meten is weten juist die kleine dingen te veranderen die een groot impact hebben. Daarnaast wordt niet gedacht in volledige veranderingen maar juist in kleine behapbare stappen die bij jou past en die je fijn vindt zodat je ze makkelijk vol kunt houden.

Derek Brouwer MSc
www.mindermoe.nl



NVST ALGEMENE LEDEN VERGADERING

Voorjaar 21 april 2018

**Kontakt der continenten
Amersfoortsestraat 20
3769 AS Soesterberg**