

Energie

VOOR TIEN!

Tekst: Marloes Keger

11 tips voor meer vitaliteit en levenslust

Het vroege voorjaar is een prima moment om de laatste restjes van een winterdipje af te schudden. Energie haal je heel makkelijk uit kleine dingen. Elf tips voor een instant boost.

Kom van die bank af!

Na een drukke dag is het verleidelijk een avond op de bank te zitten. Volgens organisatiepsycholoog aan de Erasmus Universiteit Wido Oerlemans levert dat, ondanks dat je fysiek wel uitrust, juist geen energie op. Oerlemans: "Tachtig procent van de werknemers laadt zich daardoor niet op in z'n vrije tijd. Onderneem actie, dat is beter. Ga de deur uit, spreek met iemand af, of ga sporten."

"HOE VITAAL JE JE VOELT, HANGT VOOR 70% AF VAN JE PSYCHE EN MAAR VOOR 30% VAN JE LICHAAMELIJKE GESTELDHEID"

Psycholoog Mira Kirshenbaum

Stel een doel

"Mensen die doelen stellen, denken beter na over de prioriteiten, motieven en waarden die écht belangrijk voor ze zijn", verklaart Oerlemans. Dus: plan die familiedag, geef je op voor een tien kilometerloop, of neem je voor eindelijk de zolder eens op te gaan ruimen. Oerlemans: "Belangrijk is wel dat je de dingen enigszins leuk vindt, dan houd je het ook makkelijker vol."

Lach

"Flink lachen is net een inwendige massage van ons lichaam. Alles trilt en schudt even los en komt weer op de goede plek terecht. Ook je geest krijgt een energieboost, aangezien je niet tegelijkertijd kunt lachen en denken", zegt lachcoach Jan Gommans. Bovendien maakt het lichaam endorfine aan en komt er meer zuurstof in het bloed, waardoor je je vitaler voelt."

Mrs. Magazine:
"Zzz... hier krijg ik
nou energie van!"



Doe iets nieuws

Echt waar: in de supermarkt eens een groente meenemen die je eigenlijk nooit koopt, levert al energie op. "Stel, je komt thuis met een pastinaak en gaat googelen wat je daar mee kunt. Je maakt er iets lekkers van en ineens denk je: dit vindt Anna vast ook lekker, en nodig je haar uit voor het eten. Iets nieuws doen, brengt weer nieuwe ideeën voort, het geeft zin om iets te ondernemen", verklaart psycholoog Liselotte Visser. "Onze hersenen geven een seintje dat er meer energie nodig is dan bij een routinehandeling en dus maakt ons lijf ook meer energie aan. Dit is positieve energie en er ontstaat zelfs een overschot."

Zet je lichaam aan het werk

"Mensen kunnen zichzelf in een stresstoestand piekeren. Ons lichaam zorgt daarna niet dat we ontspannen", zegt psycholoog Liselotte Visser. Volgens haar is de combinatie tussen yoga en hardlopen dé manier om al die restjes stress toch te laten verdwijnen en zo nieuwe energie te krijgen. Visser: "Na het hardlopen geeft je lichaam wel het seintje door dat er ontspannen moet worden en maakt het kalmeringsmiddelen aan, die ook korte metten maken met de achtergebleven stress. Yoga geeft je lichaam het signaal: nu gaan we rusten."

Mediteer

Gewoon even stilzitten en op de ademhaling letten. Bewust aandacht hebben. Mediteren is allang niet meer iets wat alleen mensen op een berg in India doen. De westerse wetenschap heeft aangetoond dat regelmatig mediteren voor minder grijze hersenmassa in de amygdala zorgt, waardoor we minder angst en stress hebben. En voor meer van die massa in de hippocampus, waar juist de positieve hormonen worden aangemaakt. In het Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness ontdekten onderzoekers dat patiënten met onverklaarbare klachten zich stukken energiever voelden door te mediteren. Ook proberen? Psycholoog en mindfulness trainer Noud de Haas geeft op zijn website www.nouddehaas.nl geleide meditaties.

"EXTRAVERTE MENSEN VOELEN ZICH DOORGAANS ENERGIEKER DAN INTROVERTE MENSEN, DOORDAT ZE SOCIALER EN ACTIEVER ZIJN"

Organisatiepsycholoog Wido Oerlemans

Evalueer

"Sta stil bij je leefpatroon", tipt psycholoog Oerlemans. "Veel mensen leven op de automatische piloot en stoppen veel energie in iets waarvan ze helemaal niet blij worden. Oerlemans ontwikkelde samen met collega's een geluksdagboek dat staat op www.gelukswijzer.nl. "Je houdt hierin bij hoe gelukkig je wordt van je dagelijkse activiteiten en je kunt je geluk vergelijken met duizenden andere deelnemers en zien wat hun top 5 van gelukkig makende activiteiten is."

Bel een vriendin

"Mensen die regelmatig vrienden en familie zien, voelen zich dagelijks tien procent vitaler dan mensen met weinig vertrouwd sociaal contact", zegt organisatiepsycholoog Wido Oerlemans. "Zij kennen je door en door, weten wat er speelt in je leven en erkennen je zoals je bent. Die waardering geeft je eigenwaarde – en daarmee ook je energielevel – een boost."

Help een ander

Een sollicitatiebrief voor een vriendin nakijken, de kat van de burens eten geven als ze een weekend weg gaan, of in je vrije tijd iemand helpen verhuizen. Het klinkt misschien vermoeiend, maar een ander helpen is een bron van energie. De Amerikaanse grondlegger van de positieve psychologie, Martin Seligman, zegt zelfs dat een ander helpen de beste manier is om ons geluksgevoel te verhogen. Honderd uur per jaar (dus zeg maar zo'n twee per week) iets voor een ander te doen, is de optimale tijd om ook ons eigen leven te verbeteren.

Ga naar buiten

"De stad zuigt energie uit je weg, de natuur heeft een vitaliserende werking. Eigenlijk is de mens optimaal afgesteld om in de natuur te zijn", zegt de Groningse hoogleraar Beleving natuur en landschap, Agnes van den Berg. Volgens haar komt dat met name doordat het ons helemaal geen moeite kost de vormen van de natuur te verwerken. "Bomen, planten, takken, gras. In al die vormen zit enorm veel herhaling en regelmaat. Het doet geen beroep op je aandachtscapaciteit, waardoor er ruimte in je hoofd overblijft. En dat geeft heel veel energie." Na twintig seconden in de natuur worden we al energiever, en na een minuut of twintig is dat ook te merken aan ons gedrag. We worden dan creatiever, kunnen beter problemen oplossen. Zelfs naar een afbeelding van een landschap kijken, of het visualiseren ervan helpt. Proefpersonen met slaapproblemen die aan een rivier dachten, vielen later in slaap dan de controlegroep die zich een leeg plein inbeelde. Zij kregen daar namelijk meer energie van."

Verwerk trauma's

Ooit gepest op school, een ongeluk meegemaakt, of een dierbare verloren – bijna iedereen heeft nare gebeurtenissen meegemaakt. Wanneer je de herinnering daaraan niet goed opslaat in je hersens, blijft deze sluimeren. "Het kan heel veel energie geven wanneer je zo'n trauma verwerkt", zegt psycholoog Liselotte Visser. "Opeens zit je lekkerder in je vel en blij je minder hangen in gepieker. Wanneer je een vervelende gebeurtenis voor je ziet als een film, is het goed. Maar voel je spanning in je lichaam, word je emotioneel of letterlijk misselijk, dan zit er nog iets en dan kan een therapeut helpen. Zoek eens op internet naar EMDR (Rapid Eye Movement) therapie. Het kan je levensgeluk enorm verbeteren."



MAAK UW EIGEN GELUKSDAGBOEK



FOTOGRAFIE GETTY