

ENERGIEMANAGEMENT

EEN LES IN PERSOONLIJKE VERANTWOORDELIJKHEID

Het gaat hier niet over energieleveranciers zoals Cogas, Essent of Nuon maar het gaat hier over de energieleverancier JIJ!

Als er één wet is die over verantwoordelijkheid gaat, dan is het de Wet van Oorzaak en Gevolg (“wat je zaait, zult je oogsten”). Deze bekende, ingrijpende en ook meest onbegrepen natuurwet bepaalt waar jij nu staat in het leven, in je werk, in relaties. Tevens bepaalt die wet in hoe jij vandaag handelt hoe jouw leven er in de toekomst uit ziet. Tientallen keren per dag zet je het wiel van dit Karma in werking...

Persoonlijke vaardigheden, zoals zelfinzicht, zelfsturend vermogen en de mate waarin men balans weet te houden tussen alle facetten van het leven, worden in de huidige, complexe samenleving steeds belangrijker. Het is in het dagelijks leven een kunst op zich om energiek te worden en te blijven. Er zijn technieken, voor iedereen toepasbaar, om in je kracht te komen en te blijven.

De essentie is om persoonlijk zelfinzicht te verkrijgen!

Ieder mens is uniek en ieder mens reageert verschillend. Gelukkig ook maar anders zou het ook zo'n saaie boel worden. Het vraagt ook van ons om persoonlijk zelfinzicht te krijgen in situaties, in gebeurtenissen en in relaties. Wat past bij je en wat past niet bij je. Wat voelt goed en wat voelt niet goed. En wat doe je ermee als je dat constateert? En daarmee ben je zelf in staat om te weten wat het beste voor je is!

Wat heb ik nodig om met plezier te blijven leven en werken? Hoe kan ik een gezond evenwicht vinden tussen draagkracht en draaglast? Wat wil ik eigenlijk met mijn leven? Waarom doe ik wat ik doe? Vroeger kon u met deze vragen bij een huisarts of dominee terecht, maar nu liggen ze op uw eigen bord. Een training of een coach kan u helpen bij het zoeken naar balans en het ontwikkelen van nieuwe richtingen om beter en prettiger te functioneren, zowel in uw privé-leven als op uw werk.

Maar de beste coach dat ben jezelf. Als je voldoende gedisciplineerd bent kun je jezelf al een eind op weg helpen. En het volgende toepassen. In elke relatie of gebeurtenis is het mogelijk om je af te vragen: “brengt het mij energie of kost het mij energie en hoe blijf ik in mijn kracht.”

Door dit consequent toe te passen neem je 100% verantwoordelijkheid voor je eigen leven. Je creëert daarmee je omstandigheden die bij jou passen. Toepassen is mogelijk in elke situatie of relatie. Intuïtie heeft hier een hogere waarde dan rationele gedachten. Een rationele keuze die we maken die niet overeenkomt met onze eerste intuïtieve ingeving leidt zelden tot een tevreden gewenst resultaat. Juist in het rationele zakenleven wordt het (h)erkennen van je energie vaak naast zich neergelegd. Luister daarbij naar je lichaam. Ons eerste gevoel laat ons zelden in de steek maar wordt vaak overload door rationele gedachten.

Ik daag u uit. Neem de proef op de som. U heeft er niets door te verliezen. Begin vandaag nog. Baat het niet, schaden doet het ook niet. En het maakt het leven zoveel makkelijker, prettiger en ongecompliceerder. Probeer dit maar eens uit in alledaagse dingen en vervolgens pas je het toe in grotere keuzes of meer gewichtige situaties. Je weet daarmee je eigen wereld te creëren met meer balans, minder stress en vooral meer energie.

Positieve ervaringen waaruit blijkt dat mensen hier iets mee doen levert mij energie op, laat je bevindingen weten via frankr@4human4u.nl

DOOR FRANK REKERS

Frank Rekers (certified PMA trainer en business en personal coach) is eigenaar van 4Human en helpt mensen, teams en organisaties bij vernieuwing- en motivatietrajecten.

