

Meijke van Herwijnen wil met de Nationale Uitrustweek

Futloos? Zo krijg je meer energie

Het lijkt wel of iedereen constant moe is, uitgeput. Komt dat doordat alles snel, sneller, snelst moet? Werken we te hard? En hoe voorkomen we dat we instorten?

Tekst: Dominique Prins Foto: Marco Hofsté

De auto brengt ons naar het werk (waar we vaak de hele dag aan een bureau zitten), de vaatwasser doet de afwas, wasmachine en droger nemen vuile kleding voor hun rekening en boodschappen worden door Albert.nl keurig thuisbezorgd. Voor televisie en radio bestaat een afstandsbediening, en zelfs het zonscherm wordt met een druk op de knop bediend. Een makkelijk leven dus, zeker in vergelijking met dat van onze grootouders.

Hoe kan het dan dat we niet bruisen van de energie? Hoe kan het dat de helft van de Nederlanders altijd moe is, zoals uit verschillende onderzoeken blijkt? Waar blijft onze energie? En hoe krijgen we er weer meer van?

Energie is een lastig begrip, erkent Meijke van Herwijnen, voedingswetenschapper, auteur van het pas verschenen boek *Meer energie!* en initiatiefneemster van de Nationale Uitrustweek (zie kader): „Als je energie natuurkundig bekijkt, is het iets dat van de ene vorm in een andere kan worden omgezet. De beweging van windmolens kan

bijvoorbeeld warmte of elektriciteit opleveren. Met de energie in onszelf werkt het eigenlijk hetzelfde: er wordt iets vrijgemaakt waardoor je in beweging komt.”

Puur lichamelijk betekent dit dat het bloed voldoende suikers moet bevatten die kunnen worden omgezet in energie. Maar ook de geest heeft invloed op de energievoorraad, legt Van Herwijnen uit. „Soms voel je de energie letterlijk uit je weglopen als je bepaalde gedachten hebt. Het lijkt dan alsof je helemaal geen energie meer hebt. Toch is dat niet zo; de energie is alleen op dat moment niet beschikbaar. Je kunt er even niet bij.”

Communicatietrainer Reinoud van Rooij legt het beeldend uit: „Je moet je voorstellen dat in je geest een permanente radio-uitzending bezig is. Continu staat die radio aan, om jou te vertellen wat je allemaal nog zou moeten doen, wat er niet deugt aan je, wat je zou moeten verbeteren. Je kunt je voornemen de radio te negeren, maar dat kost veel energie. Want die radio blijft gewoon aan staan. Sterker nog, zodra je probeert de radio het zwijgen op te leggen,



Meijke van Herwijnen: 'Jezelf in een gareel dwingen, is niet nodig. Je hoeft alleen

Zeven tips voor een fitter bestaan



1 Doe het rustig aan. Wie alles tegelijk wil aanpakken, verandert uiteindelijk meestal niets.

2 Begin met een gemakkelijke verandering, die niet te veel moeite kost. Het succes hiervan motiveert om grotere veran-

deringen aan te durven en geeft vertrouwen: je kunt veranderen.

3 Veranderen kost tijd. Neem je die tijd niet, dan is de kans groot dat je snel in oude gewoontes vervalt.

4 Maak het plan zo concreet mogelijk. Niet: ik wil gezonder leven, maar: ik zet elke dag een flesje water op mijn bureau en drink dat leeg.

5 Zie een verandering niet als iets engs, maar als een uitdaging. Wat zal het opleveren als je vanaf nu zaken anders aanpakt?

6 Blijf niet hangen in dingen die niet meteen lukken, maar focus op wat wél lukt. Denk sowieso niet in termen van 'mislukken' of 'slagen', zie het hele proces liever als 'ervaringen'.

7 Henry Ford zei ooit: 'Of je nu denkt dat je iets kunt, of denkt dat je het niet kunt, je hebt altijd gelijk'. Je kunt dus net zo goed geloven in jezelf en je nieuwe gewoonte(s).

• Bekijk voor meer verandertips ook de site van Reinoud van Rooij (foto): www.he-he.nl

mensen aansporen beter met hun energie om te gaan



maar te zorgen dat je precies krijgt wat je nodig hebt.'

gaat er een tweede radio aan, die door de eerste uitzending heen brult: kom op, je kunt het. Dat is nog vermoeiender."

We willen en moeten veel, vooral van onszelf. Een baan met goede vooruitzichten, leuke kinderen voor wie we geweldige ouders zijn, een bloeiende relatie en een flinke hoeveelheid sociale contacten. Natuurlijk staan we klaar voor mensen die hulp vragen, en doen we graag iets zinnigs voor de wereld. O, vergeet een stralend uiterlijk niet.

Is het niet gewoon onze eigen schuld dat we doodmoe zijn? Nee, zegt Van Herwijnen. Volgens haar is de permanente radio-uitzending waar Van Rooij over spreekt evolutionair bepaald. „Ooit leefden onze voorouders in een wereld van schaarste. In die wereld overleefden alleen de mensen die alles opaten wat ze konden vinden, zuinig omgingen met hun lichaamsenergie, zoveel mogelijk comfort zochten, ervoor zorgden dat ze meer wisten, konden en hadden dan anderen, reageerden op alle prikkels zodat ze kansen en bedreigingen opmerkten en zichzelf aantrekkelijk hielden zodat ze de beste partners kregen. Dát waren de mensen die zich voortplantten en

waar wij dus van afstammen. Ons systeem is nog steeds ingesteld op die schaarste, alleen leven we inmiddels in een wereld van overvloed."

Dat botst. Als je meer eet dan je nodig hebt, ontregel je je stofwisseling. Als je continu comfort zoekt, hoef je niets meer zelf te doen. Als je zo zuinig mogelijk met je energie omgaat, word je steeds minder fit. Als je probeert op alle prikkels te reageren, raak je overbelast. En als je altijd meer wilt weten, kunnen of hebben dan anderen, voel je je nooit tevreden.

Zo bekeken is het collectieve energiegebrek een stuk beter te begrijpen. Gelukkig heeft Van Herwijnen ook goed nieuws: er is iets aan te doen. Al klinkt het eerste advies als een enorme open deur: zorg voor de juiste balans tussen in- en ontspanning. Van Herwijnen verduidelijkt: „Stel je drie draaimolens

Als je altijd meer wilt weten, kunnen of hebben dan anderen, voel je je nooit tevreden.

voor. Eén staat in een speeltuin waar nooit iemand komt. Hij staat altijd stil. Het mechaniek wordt stroef, en als er eens iemand op wil, is hij nauwelijks in beweging te krijgen. De tweede draaimolen staat in een drukke speeltuin en wordt dag in, dag uit gebruikt. Er is geen tijd voor onderhoud. De verf bladert af, het draaimechaniek slijt, er gaat steeds meer stuk. In de speeltuin waar de derde draaimolen staat, werkt een beheerder met veel liefde voor zijn vak. Hij controleert de molen dagelijks, geeft een extra druppel olie als dat nodig is, of vervangt een moertje. Een keer per jaar is de molen buiten gebruik voor groot onderhoud. De molen draait altijd prima en ziet er goed uit."

Om meer energie te krijgen, is het dus belangrijk goed voor je draaimolen te zorgen. Dat kan op verschillende manieren. Door gezonder te eten, te zorgen voor voldoende nachtrust, meer te bewegen, vaker te ontspannen. Eh, dat weten we toch allemaal? Alleen het dóen, dat is iets anders. Jezelf nieuwe gewoontes aanleren is lastig, geeft Van Herwijnen toe: „Maar als je begrijpt hoe de oerneigingen in lichaam en geest

Nationale Uitrustweek

De Nationale Uitrustweek is van 1 t/m 7 november. Het is niet de bedoeling om de hele week in bed te blijven liggen, maar om de week te gebruiken om te leren hoe je uitgerust en energiek blijft. Deze voornemens helpen daarbij:

- Ik ga elke avond op dezelfde tijd naar bed en slaap acht uur.
- Ik doe steeds maar één ding tegelijk.
- Ik beweeg elke dag minimaal dertig minuten.
- In neem elke dag minstens twee pauzes van tien minuten en doe dan niets.
- Ik ga elke dag minimaal vijftien minuten naar buiten.
- Ik haal alle rommel en afleiding weg uit mijn slaapkamer.
- Ik maak één dagdeel helemaal vrij om te doen wat ik wil.
- Als ik stress voel, ontspan ik eerst mijn spieren en ga daarna pas verder.

Meer informatie:

www.nationaleuitrustweek.nl

werken, wordt het makkelijker."

Meer energie krijgen, begint met het nemen van een besluit: 'Ik wil me graag fitter voelen en vind het belangrijk genoeg om daar moeite voor te doen.'

Het is helemaal niet nodig het dagelijkse leven radicaal om te gooien: „Liever niet zelfs, dat levert maar stress op. Met kleine aanpassingen is vaak veel te bereiken." Ook jezelf in een gareel dwingen, is niet nodig: „Je hoeft alleen maar te zorgen dat je precies krijgt wat je nodig hebt."

Krijgen wat je nodig hebt, daarvoor is het formuleren van een positief doel essentieel. Dus niet: ik wil niet meer snoepen. Het brein heeft namelijk moeite met het woordje 'niet' en focust bij dit voornemen vooral op 'snoepen'. 'Ik wil me graag fitter voelen en eet daarom voornamelijk gezond', daar kan het brein wat mee.

Ook het woord 'moeten' is taboe. 'Ik moet straks nog wandelen' klinkt immers heel wat onaantrekkelijker dan 'na een drukke werkdag mag ik straks buiten frisse lucht opsnuiven.'

De radio-uitzending in je hoofd accepteren als gegeven helpt ook, aldus Van Rooij: „Wie accepteert dat die radio er nu eenmaal is, is geen energie meer kwijt aan verzet ertegen. Je moet leren inzien dat het slechts een radio-uitzending is, waar je niet naar hoeft te luisteren."

Stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt in het leven, is ook een advies van Van Rooij: „Wat zijn jouw kernwaarden? Gezondheid? Rust? Saamhorigheid? Vrijheid? Creativiteit? Als je dat weet, wordt het gemakkelijker keuzes te maken waar je achter staat."

Welk besluit je ook neemt om meer energie te krijgen, neem het met volle overtuiging, zegt Van Herwijnen. „Een krachtig besluit is meer waard dan iedere actielijst. Die acties volgen vanzelf, als je vastbesloten bent er iets van te maken." ■