

# MARCBOWMEESTER

## Samenvatting The Power of Full Engagement

Jim Loehr en Tony Schwarz

*Manage your energy not your time.*

Dit boek is gebaseerd op het principe dat we niet onze tijd moeten managen, maar onze energie. Het aantal uren in een dag staan vast, daar kunnen we weinig aan veranderen. Maar we kunnen zelf verantwoordelijkheid nemen voor de kwantiteit en kwaliteit van onze energie.

### 1. Vier bronnen van energie

Een belangrijke basis voor onze gezondheid, geluk en prestaties zijn het resultaat van het bewust beheer van onze vier domeinen: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Ieder domein is even belangrijk en de domeinen beïnvloeden elkaar diepgaand.

*Voorbeeld: Een klein slaap tekort heeft een significant effect op onze fysieke kracht, cardiovasculaire capaciteit, stemming en energie niveau. Onze mentale prestatie (reactietijd, concentratie, geheugen en logisch/analytisch redeneren) nemen snel af bij te weinig slaap.*

*"De Tour de France wordt in bed gewonnen" - Joop Zoetemelk*

Kracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en veerkracht gelden voor het fysieke domein, maar ze gelden ook voor het emotionele, mentale en spirituele domein.

Voorbeelden:

- Flexibiliteit op het fysieke niveau betekent dat de spieren een breed spectrum aan beweging aan kunnen.
- Emotionele flexibiliteit betekent dat je makkelijk kunt bewegen over een breed spectrum van verschillende emoties en dat je niet rigide of verdedigend gaat reageren.
- Emotionele veerkracht wil zeggen dat je makkelijk kunt omgaan met teleurstelling, frustraties of zelfs verlies.
- Mentaal uithoudingsvermogen wil zeggen dat je voor langere tijd je focus kunt volhouden.
- Mentale flexibiliteit is dat je kunt schakelen van mentaal naar intuïtief en dat je verschillende perspectieven kunt omarmen.
- Spirituele kracht wil zeggen dat je gecommitteerd blijft aan je diepste waarden ongeacht de omstandigheden, zelfs als dat betekent dat je daarvoor persoonlijke offers moet brengen.
- Spirituele flexibiliteit betekent dat je tolerant staat tegenover waarden en geloof die afwijken van je eigen waarden, zolang deze waarden geen schade toebrengen aan anderen.

Info over de verschillende domeinen:

- Gemiddeld verliezen we meer dan 2 ons aan spiermassa per jaar na de leeftijd van 40 als we niet regelmatig onze kracht trainen.
- TV kijken is de mentale en emotionele equivalent van junk food. Het is een tijdelijke vorm van herstel maar het is zelden voedzaam en makkelijk om er te veel van te nemen.
- Hechte relaties zijn een krachtige bron voor positieve energie en herstel. Daarin ontstaat een ritmische beweging van geven en nemen, spreken en luisteren, de andere persoon waarderen en je gewaardeerd voelen door de ander.
- Organen als de lever, longen en nieren raken op een gegeven moment verouderd. De hersenen gaan juist beter functioneren als ze vaker gebruikt worden. Een korte termijn onderwerping aan stress (adrenaline) versterkt het geheugen. Aan de andere kant tast een langdurige blootstelling aan stress het geheugen ernstig aan (de hippocampus krimpt).

## 2. Balans

Onze energie capaciteit neemt af zowel bij overmatig gebruik als bij te weinig gebruik. Om onze energie capaciteit optimaal op te bouwen moeten we een balans vinden tussen energie verbruik en het periodiek weer opladen van energie. Het vraagt om een balans van belasting en herstel op alle domeinen.

## 3. Ritme

De natuur kent haar eigen ritmes. Zo kennen we de cyclus van eb en vloed van de zee, de cyclus van dag, de cyclus van de vier jaargetijden. Om efficiënt met onze energie om te gaan, helpt het om aan te sluiten bij deze natuurlijke ritmes.

Ook het menselijk lichaam kent dit soort ritmes. Onze slaap vindt plaats in kleinere segmenten van 90 tot 120 minuten. We bewegen van lichte slaap, als er veel hersenactiviteit is in de hersenen en we dromen, naar diepe slaap als er weinig hersenactiviteit is en het grootste herstel plaats vindt.

Het blijkt dat deze cyclus ook blijft bestaan wanneer we wakker zijn waarbij je mate van alertheid omhoog en naar beneden gaat in de cyclus. Het 90 tot 120 minuten ritme wordt ook wel het "Ultradian Ritme" genoemd.

*Voorbeeld: We kunnen ons 90 tot 120 minuten goed concentreren. Daarna neemt de concentratie af. Als je een pauze neemt van 20 minuten kun je vervolgens weer 90 tot 120 minuten geconcentreerd doorwerken.*

## 4. Capaciteit opbouwen

Om onze capaciteit op te bouwen, moeten we onze normale grenzen stretchen. Voor alle vier de domeinen kunnen we onze capaciteit vergroten net zoals we dat voor het fysieke domein doen: onszelf bloot stellen aan stress voorbij onze grenzen, gevolgd door een adequaat herstel.

Om onze capaciteit uit te breiden vraagt het van ons de bereidheid om korte termijn discomfort te ondergaan in het belang van lange termijn winst.

*Voorbeeld: Dagelijks koud afdouchen heeft veel gezondheidsvoordelen, je autonome zenuwstelsel wordt er door gestimuleerd. In je autonome zenuwstelsel wordt onder andere je temperatuur, je ademhaling en je hartslag geregeld. De meeste mensen willen niet het discomfort van een koude douche en blijven liever onder de warme douche staan.*

In onze maatschappij is bij de meeste mensen het emotionele en mentale domein overbelast (te weinig herstel) en het fysieke en spirituele domein te weinig belast (te weinig stress).

## **5. Rituelen**

Een positief ritueel is gedrag dat automatisch geworden is gedreven door een diepe overtuiging. Verandering is lastig. Mensen zijn gewoonte dieren. Veel zaken doen we op de automatische piloot en onbewust. Positieve rituelen kunnen ons helpen om vaste routines te ontwikkelen die onze energie capaciteit vergroten.

*Voorbeeld: Tandepoetsen is voor de meeste van ons de gewoonste zaak van de wereld. We doen dit vaak op vaste momenten en we kennen de gezondheidsvoordelen daarvan.*

*Zo kunnen andere vaste rituelen worden ingebouwd, bijvoorbeeld bij het wakker worden, na het douchen of voor het slapen gaan, zoals rek- en strekoefeningen in de ochtend en aardingsoefeningen voor het slapen gaan.*