

Overtuigingen die energie vreten

Je kunt ook mentaal moe zijn. Dat doen we meestal onszelf aan, zo blijkt. **Energiecoach Dirk Swaegers:** “Iedereen heeft wel van die overtuigingen die energie vreten. Bijvoorbeeld: je bent te perfectionistisch. Je piekert te veel, maakt je over van alles en nog wat zorgen. Je probeert negatieve emoties te onderdrukken, om pijn of verdriet te negeren of omdat je sterk wilt overkomen. Je stelt steeds weer dingen uit, waardoor je gefrustreerd raakt enzovoort. **Op doe manier blokkeer je je energie, terwijl die eigenlijk net**

vrijuit moet kunnen stromen. Vergelijk het met een auto die met de handrem op rijdt. Wat kun je eraan doen? Denk vooral niet: ik ben zo, het zal nooit veranderen. Dat klopt niet, je kunt veranderen. Sta er eens bij stil: moet alles zo perfect zijn? Heeft het zin om te piekeren over dingen die je toch niet in de hand hebt? Waarom is het nodig om altijd sterk over te komen? Ik raad aan om dergelijke manieren van denken heel concreet aan te pakken. Pieker je over alles wat kan mislopen? Schrijf dan alles op dat zeker

goed zal gaan. Heb je een conflict? Plan vandaag een afspraak om het uit te praten. Een voorbeeld: ik ben iemand die makkelijk dingen uitstelt, en moeilijk in gang raakt. Dat pak ik heel concreet aan. Ik stel een timer in op 25 minuten. Als hij begint, ga ik geconcentreerd aan het werk. Als hij afloopt, doe ik even iets anders, bijvoorbeeld een glas water drinken. En dan begin ik weer opnieuw. Door het zo concreet aan te pakken, krijg ik veel gedaan en verspil ik niet langer energie aan ergernissen over het werk dat blijft liggen.”