

FEEL GOOD DO BOOK

*verminder je stress
voor meer energie!*



Ha!

Wat leuk dat je ons eBook hebt gedownload. Mocht je ons nog niet kennen, even kort wat over ons. Wij zijn Charis, Rianne & Estée en wij hebben samen het platform Opladen met STROOM opgericht. We zijn drie ondernemende vriendinnen met een gedeelde passie voor sport en eten.

De naam Opladen met STROOM lijkt op het eerste gezicht wat vreemd, maar we kennen elkaar uit de horeca van een zaak genaamd Eetwinkel STROOM. Ja, we zijn lekker thuis in de energieke termen ;-) Charis & Estée hebben deze zaak opgericht en Rianne is er werkzaam als floormanager. Bij STROOM is het de missie om zoveel mogelijk mensen te voorzien van maaltijden waar ze energie van krijgen. Oftewel: gezond, seizoensgebonden en waar mogelijk regionaal. Maar natuurlijk vooral ook heel erg lekker (want eerlijk is eerlijk: wie krijgt er nou daadwerkelijk energie van een maffe maaltijd die o-zo-gezond zou moeten zijn maar ondertussen smaakt naar natte sokken...)

De afgelopen jaren hebben we echter ervaren dat er meer nodig is dan gezond eten om een energiek leven te leiden.

Allereerst geloven wij erin dat het heel belangrijk is om werk te doen dat je leuk vindt en samen te werken met leuke mensen. Dat zit bij ons gelukkig wel goed! Maar zelfs dan is het belangrijk om je werk-privé balans goed in de gaten te houden. Want juist als je af en toe geen zin hebt om te stoppen met werken is het soms moeilijk om rust te nemen en de juiste balans te vinden. Stress, of eigenlijk het ontbreken daarvan, is een super grote factor voor als je een leven wilt leiden waarbij je het gevoel hebt dat je er qua energie het maximale uit kunt halen.

Een bepaalde mate van spanning kan absoluut geen kwaad. Daar kan je juist van opladen! Een nieuw project dat gelanceerd wordt, een presentatie voor een grote groep mensen, kortom een beetje uitdaging: wij gaan er goed op! Maar waar je voor moet uitkijken is dat je niet gaat malen in je hoofd. Dat je je geen zorgen maakt over dingen waar je toch geen invloed op hebt. Dat je soms ook stopt met nadenken over werk en gewoon geniet van het leven. Er zijn een aantal oefeningen die daarbij kunnen helpen. Die hebben we in dit boekje gebundeld. Want als ze ons helpen om meer rust te ervaren, dan helpt het bij jou waarschijnlijk ook.

En een andere belangrijke factor voor meer energie is natuurlijk sport en beweging. Niet alleen omdat je je letterlijk fitter wordt, beter in je vel zit en meer energie hebt, ook omdat sport en beweging helpt tegen stress. Even je hoofd leegmaken en focussen op jezelf. Wellicht dat we daarom zo'n fan zijn van yoga. Ons werk kan vrij hectisch zijn, dus willen we balans. Yoga maakt ons sterker, leniger, flexibeler en dwingt ons om goed te ademen.

Rianne vindt het niet alleen zelf leuk om te sporten, ze is er ook nog eens heel goed in om les te geven. En -lucky us- haalt daar ook nog eens plezier uit. Daarom hebben we www.opladenmetstroom.nl gebouwd, zodat deze lessen voor iedereen toegankelijk zijn.

Want een leuk, vrij en energiek leven; dat gunnen we iedereen! Dus schrijf je snel in voor een proefles (gebruik de code OPLADEN bij de checkout om een eerste les gratis te krijgen) en ga daarna eens rustig zitten om de oefeningen in dit boekje te doen. Zo, eerst maar eens aan de slag met je mindset!

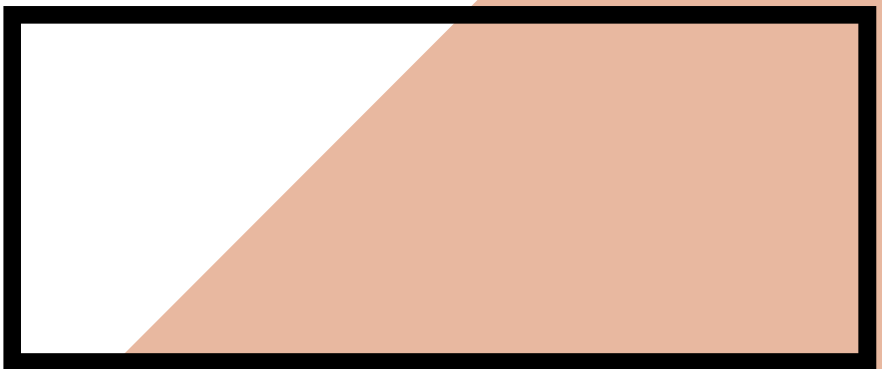
DANKBAARHEID

Uit onderzoek blijkt dat mensen die vaker dankbaar zijn gelukkiger zijn en minder kans hebben op psychische klachten.

Het mooie is: dankbaarheid valt goed te trainen.

De eerste stap is: schrijf 3 dingen op waar je vandaag dankbaar voor bent. Maar deze oefening werkt het beste als je hem elke dag herhaalt. Dus koop een schriftje (of zo'n speciale journal, er zijn er momenteel genoeg op de markt) en schrijf elke dag op waar je dankbaar voor bent. Dat mogen ook hele kleine dingen zijn. Een cappuccino op het terras die heerlijk smaakte, dat leuke gesprek met een vreemde in de supermarkt of de fijne yogales waar je tijd voor hebt gemaakt. Je zult merken dat je altijd wel dingen vindt om dankbaar voor te zijn en dat het steeds makkelijker wordt om ze te bedenken. Je kan deze oefening trouwens ook samen met je partner doen. Vertel elkaar voor het slapen allebei waar je dankbaar voor was. Zo leer je de ander ook nog eens beter kennen!

Vandaag ben ik dankbaar voor:



IT'S ALL ABOUT YOU

Om te weten wat jij belangrijk vindt en waar jij energie uit haalt is het belangrijk om jezelf goed te kennen. Ja dūh denk je misschien, maar vaak staan we hier veel te weinig bij stil. We doen dingen omdat ze zo bedacht zijn door de maatschappij. Door een school. Door je ouders. Maar wat vind JIJ er nu eigenlijk van?

Tijd dus om te onderzoeken waar jij energie van krijgt.

INTROVERT, EXTRAVERT OF AMBIVERT: WAT BEN JIJ?

Het is goed om van jezelf te weten waar je energie uithaalt en waar je op leegloopt. Dan kan je daar namelijk rekening mee houden bij het maken van bepaalde keuzes. Een introvert persoon is meer naar binnen gericht en haalt vooral energie uit zichzelf. Dat betekent niet dat een introvert persoon niet graag met andere mensen omgaat, maar wel dat het daarna nodig is om weer even op te laden. Zeker als er veel mensen en veel prikkels aanwezig zijn. Een extravert persoon haalt juist energie uit anderen, is veel aanwezig en zal dus ook veel sneller initiatief tonen om iets te ondernemen. Een ambivert persoon zit tussen introvert en extravert in.

Er is hier geen goed of slecht, maar het is wel handig om te weten dat het dus normaal kan zijn dat je moe bent na een feestje als je introvert bent. Of dat je als extravert niet snapt hoe iemand het prettig kan vinden om de hele dag met een boek op de bank te zitten.

INTROVERT | EXTRAVERT

Individuele gesprekken
gaan je gemakkelijker af
dan groeps gesprekken

Je vind jezelf niet zo'n
prater

Je bent een binnenvetter

Je gaat liever voor
diepgang dan social talk

In je werk wordt je liever
niet gestoord

Je denkt goed na over
wat je zegt

Je kunt geconcentreerd
aan het werk zijn

Je werkt liever alleen dan
aan groepsopdrachten

Je beweegt je gemakkelijk
binnen een groep

Je stapt gemakkelijk op
nieuwe mensen af

Je praat gemakkelijk

Je kunt goed over koetjes
en kalfjes praten

Je kunt adrem zijn in je
reacties

Je neemt snel het
voortouw in een groep

Je laat je makkelijk
afleiden door anderen

Je werkt graag met
anderen

Waarin herken jij je meer? Introvert of extravert?

OMDENKEN

Schrijf een aantal van de eigenschappen op die bij jouw introversie / extraversie horen en waarvan je zelf vindt dat het niet per se goede eigenschappen zijn. Zet er vervolgens onder welke kwaliteiten daarbij horen.

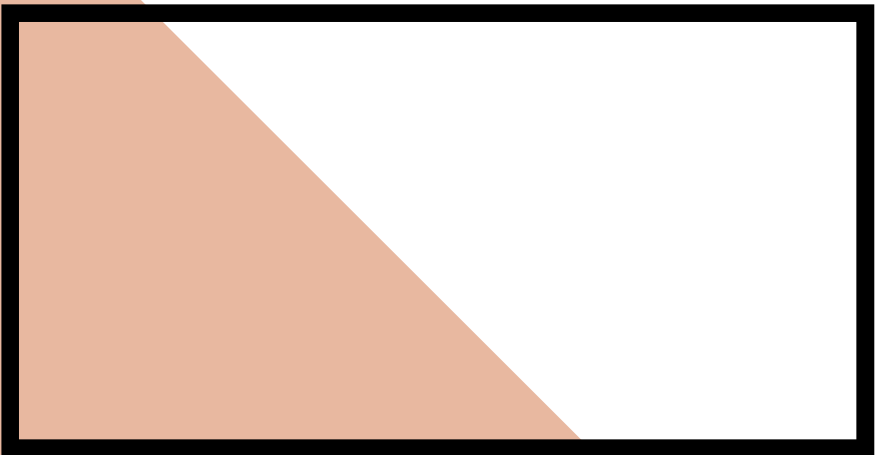
Bijvoorbeeld:

Ik ben geen prater en kan niet goed kletsen met onbekenden --> ik kan goed luisteren en heb een sterk inlevingsvermogen

Ik ben niet zo sociaal op het werk omdat ik liever niet gestoord wil worden --> door mijn focus krijg ik veel gedaan en heb ik ook voor details

Ik praat te veel en laat anderen te weinig aan het woord --> ik kom spontaan en enthousiast over

Ik beslis te snel --> ik schakel snel en kan snel een oordeel over een bepaalde situatie geven



KERNWAARDEN

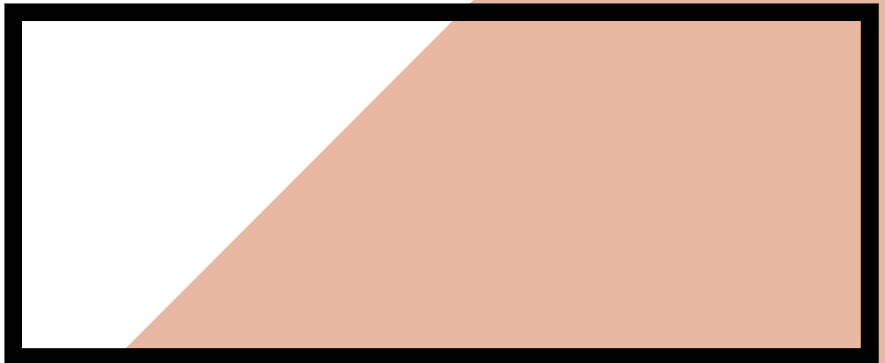
Ze duiken vaak op en misschien heb je hier dus al wel eens over nagedacht, maar het kan geen kwaad hier regelmatig nog eens naar te kijken en jezelf hieraan te herinneren. Wat zijn jouw kernwaarden? Oftewel: wat vind jij belangrijk in het leven. Als je beslissingen moet maken kun je er over nadenken welke keuze het beste past bij jouw kernwaarden en je besluit daarop baseren. Handig!

Een aantal voorbeelden:

Vrijheid | Liefde | Avontuur | Bekwaamheid | Creativiteit |
Duidelijkheid | Rust | Vriendschap | Ondernemendheid |
Flexibiliteit | Spiritualiteit | Spontaanheid | Zekerheid |
Wijsheid | Rijkdom | Resultaat | Samenwerking | Plezier |
Hulpvaardigheid | Ontspannen | Trouw | Ontmoeten |
Ontwikkelen | Tederheid | Zelfkennis | Waardevol

Wat zijn jouw 5 kernwaarden?

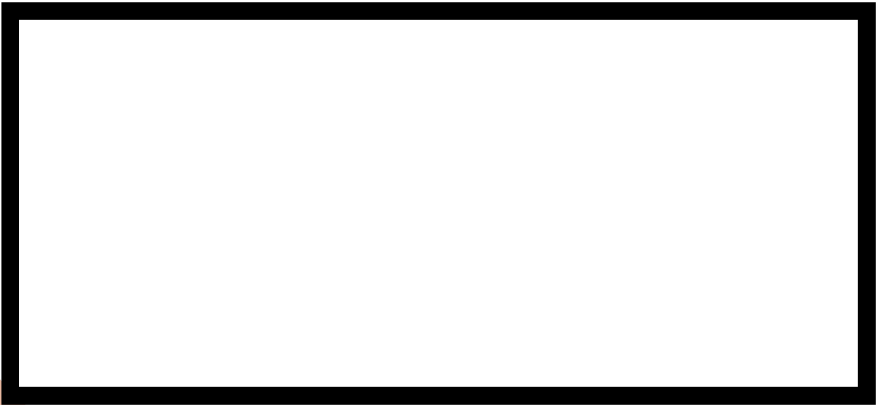
Er zijn er natuurlijk nog veel meer dan hierboven beschreven (Google evt. op kernwaarden als je meer inspiratie nodig hebt). Ook leuk: laat je partner deze oefening ook doen en vergelijk jullie waarden daarna



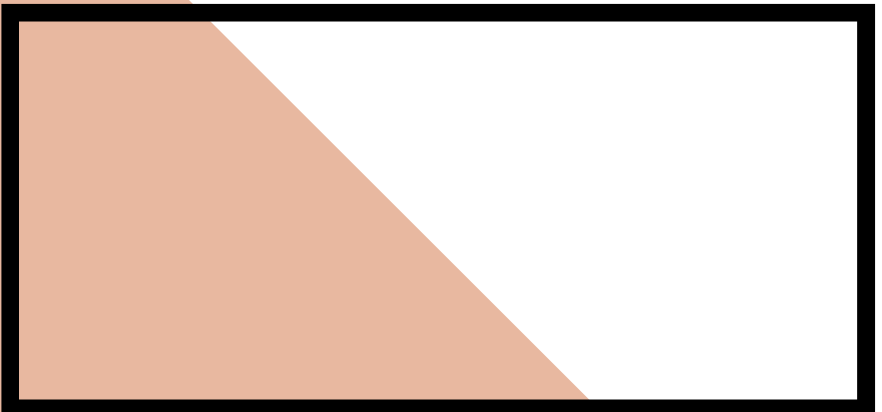
PERSOONLIJKE DOELEN

Misschien ben je het gewend om voor jezelf zakelijke doelen te stellen. Kwartaaldoelen, omzetdoelen, dat soort werk. Leuk (vooral als je ze haalt!) maar soms ook een stressfactor. Focus je ook wel eens op doelen voor jezelf? Zo niet, dan is nu een mooie tijd om daarmee te beginnen.

Noem 3 dingen die je vandaag doet om er een geweldige dag van te maken:



Schrijf jouw persoonlijke doelen op voor dit jaar. Wat is belangrijk voor jou als persoon?



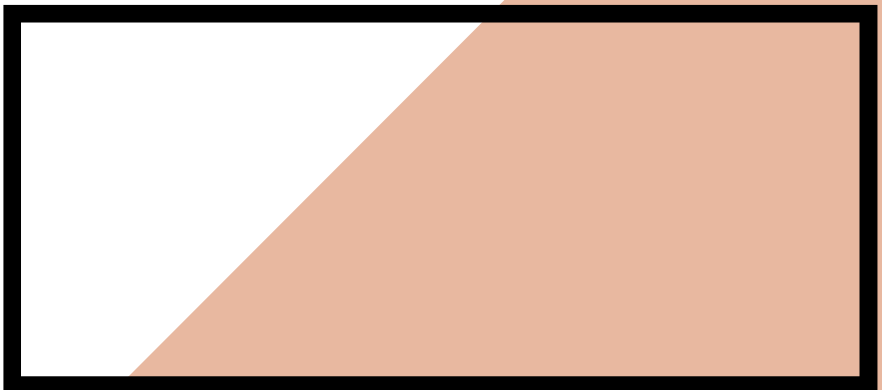
LIEF ZIJN VOOR JEZELF

Ook dit wordt vaak vergeten. We zijn vaak druk met zorgen voor anderen, maar de enigste persoon die altijd met je mee gaat... dat ben je zelf! Tijd voor een beetje zelfliefde

Wat vind je het leukste aan jezelf? En waarom?



Schrijf een aantal kleine geniemomentjes op. Wat is voor jou een echt geluoxsmomentje? Bijvoorbeeld een kop thee in de zon, een hoofdstuk uit een goed boek lezen, een wandeling door het park. Mag van alles zijn. En plan nu voor elke dag van de week zo'n momentje voor jezelf in.

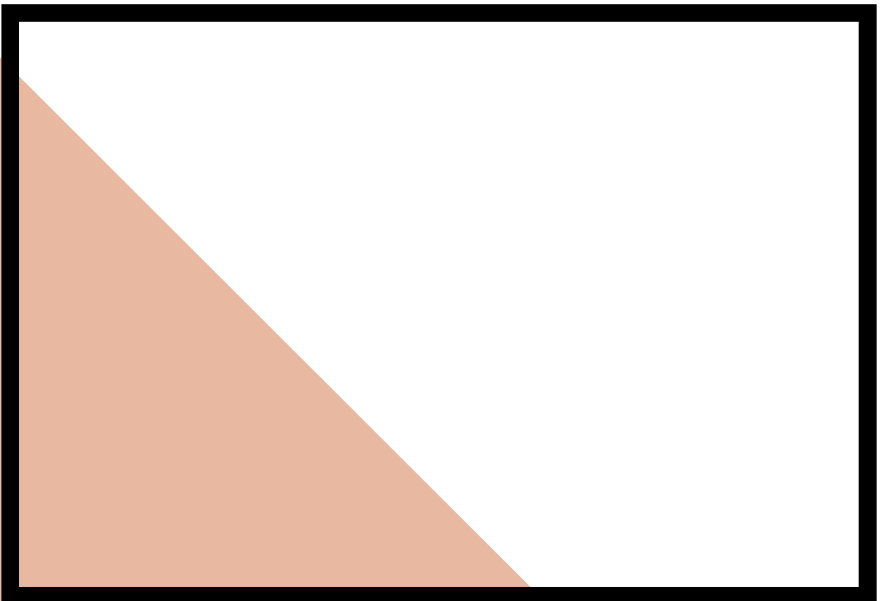


LIEF ZIJN VOOR ANDEREN

Oké. Je hebt jezelf op nummer 1 gezet. Nu is je sociale omgeving aan de beurt. Sociale connectie is een basisbehoefte voor de mens. Mensen die zich meer verbonden voelen met anderen ervaren minder angst en hebben minder kans op depressies. Ze hebben meer zelfvertrouwen en ervaren meer empathie.

Helaas blijkt uit onderzoek dat steeds meer mensen zich eenzaam voelen. Aan ons allemaal de taak om wat vaker iets te doen voor een ander, zo voelt uiteindelijk iedereen zich minder eenzaam en meer verbonden.

Schrijf op welke 3 personen het belangrijkste voor je zijn en waarom ze zo belangrijk voor je zijn. Stuur ze vervolgens een berichtje om ze dit te laten weten.

A large empty rectangular box with a thick black border, intended for writing the names of three important people and why they are important. The box is positioned in the lower half of the page, with a light orange decorative shape in the bottom-left corner.

LIEF ZIJN VOOR ANDEREN

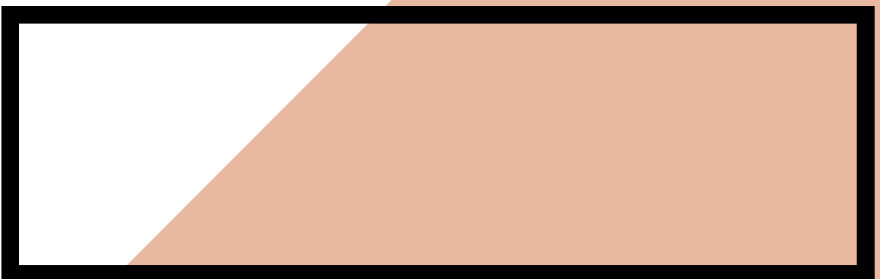
Doe iets goeds voor een vreemde. Zet jezelf een doel voor deze week waarmee je een onbekende een vreugde kunt doen. Dat kan zijn een random persoon een kaartje sturen (bijvoorbeeld via www.kaartjevoorouderen.nl), een persoonlijke crowdfunding steunen (www.doneeractie.nl), iemand blij maken met een onverwacht cadeautje (een roos of een kop koffie op het terras) of wees creatief. Je maakt er iemand anders blij mee en het geeft jou zelf ook een goed gevoel.

Dit ga ik deze week voor iemand doen:



En bedenk ook iets wat je deze maand kan doen om jouw (woon)omgeving beter te maken. Bijvoorbeeld vuilnis opruimen, onkruid wieden of een etentje organiseren voor de buurt.

Dit ga ik deze maand voor mijn omgeving doen:



MEER ENERGIE

Merk je het al? Wordt het leven al wat lichter, vrolijker, energiever? Yes, dat is waar we voor gaan!

Tot slot willen we je als oefening meegeven om eens een hele week super bewust te zijn van jezelf en te registreren waar je energie van krijgt en wat jou energie kost.

Hoe voel je je na een workout of na een yogales? Hoe voel je je na een slechte nacht? En na een kop koffie? Moet je bijkomen na een wandeling met een vriendin of ben je daarna weer opgeladen?

Hier krijg IK energie van:



Eigenlijk is het natuurlijk goed om dit niet alleen een week te doen, maar om je hier altijd bewust van te zijn.

Na een tijdje kan je veel beter bepalen wat jij kan doen voor jou. Ook als de groep denkt dat een ander idee beter is.

MEER ENERGIE

Tot slot delen we nog graag een paar inzichten met je waar wij energie van krijgen. Dat betekent niet dat dit voor jou ook per se zo is (zelfs voor ons zijn deze richtlijnen niet eens hetzelfde), maar je kan het uitproberen om te kijken wat het voor jou doet en of het je energie-niveau ten goede komt.

- Elke dag direct 'sochtends tijd maken voor sport en/of beweging
- Elke dag zorgen voor genoeg tijd in de buitenlucht
- Geen koffie in de eerste 3 uur na het opstaan en niet meer dan 2 koppen per dag
- Etentjes met vrienden
- Minimaal 2 liter water per dag drinken
- Groenten verwerken in de lunch
- Ademhalingsoefeningen
- Als je boos of chagrijnig bent jezelf de vraag stellen: waarom voel ik me zo? Heeft het nut dat ik me zo voel of kan ik iets doen om het op te lossen en het gevoel los te laten?
- Muziek aan en meezingen of dansen