



crownofroses
ARTS AND PSYCHOLOGY

Hoe je jezelf hélemaal kunt opladen

Weinig energie, vermoeid, snel prikkelbaar of jezelf down voelen. Heb je dat ook weleens? Het gevoel dat er geen energie meer in je lichaam zit. Zowel geestelijk als mentaal, óp. Je batterij is helemaal leeg gelopen en heeft nog maar 30% over.

Wil jij jezelf weer *helemaal* opladen? Wil jij meer energie ervaren én weer opgeladen voelen? Net zoals de batterij 'nieuwe voeding' nodig heeft, heb jij ook weer 'nieuwe voeding' nodig. Lees hieronder de tips die jou kunnen helpen om jouw batterij op te laden!



6 Tips om jezelf weer hélemaal op te laden

Tip 1

Reset je batterij

Als de druk op de ketel te hoog staat, dan kan je de druk maar het beste even laten ontsnappen. Voordat je je batterij weer gaat opladen kun je ook eerst de druk van de ketel afhaken. Hoe kun je de druk dan even laten ontsnappen? Goed, dat je het vraagt! Reset je batterij.

- ◇ *Zet alle todo's van je af*
- ◇ *Schrijf al je problemen van je af*
- ◇ *Schrijf alle zorgen van je af*
- ◇ *Maak je lichaam even goed moe*
- ◇ *Doe wat leuks*
- ◇ *Iets anders; namelijk...*
- ◇ *Voor de gevorderde: reset elke week*

Tip 2

Laad jezelf geestelijk op

Nu kun je jezelf aan de oplader leggen. Leg jezelf aan de geestelijke oplader. Neem de tijd. Je kunt je geestelijk opladen door te bidden/ te mediteren, zodat je weer met een hernieuwde en frisse blik kan starten.

Tip 3

Laad jezelf mentaal op

Je bent goed bezig! Je hebt al een paar belangrijke stappen gezet. Je bent goed op weg om je batterij te vullen.

Laat je nu vullen door datgene wat jou mentaal kan voeden. Luister bijvoorbeeld naar een mooie seminar of luister naar een inspirerende spreker. Lees een boek. Laat je inspireren door je vrienden, je familie of je mentor. Ga naar een lezing toe of naar een concert. Mentale voeding kan jou weer de energie en de inspiratie geven om weer verder te gaan.

Prikkel je zintuigen én prikkel je hersenen.

Tip 4

Laad jezelf emotioneel op

Loop je ergens tegen aan of loop je ergens in vast? Voel je je emotioneel niet helemaal in balans? Kijk wat je emotioneel nodig hebt. Heb je het bijvoorbeeld nodig om even je hart te luchten, of om even van een afstandje naar je situatie te kijken, of het even van jezelf af te schrijven? Kijk wat jij emotioneel nodig hebt!

Tip 5

Laad jezelf sociaal op

Zoek anderen op. Ga lekker naar een vriend(in) toe. Heb het samen over van alles en nog wat. Of ga gezellig samen koken of naar de winkel. Of ontmoet elkaar bij de sportvereniging. We hebben elkaar nodig. Samen maken we er iets moois van!

Tip 6

Laad jezelf fysiek op

Bravo! Je hebt het laatste oplaadpunt bereikt! Laad jezelf fysiek op. Voed jezelf met een gezonde maaltijd. Je lichaam heeft de gezonde vitamines en mineralen nodig. Je lichaam heeft deze nodig om jou weer de energie voor de dag te geven.

En ga bewegen! Dit is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je geest! Mocht je geen sporter zijn, kijk dan naar de mogelijkheden die jij hebt. Een ommetje, een rondje fietsen, in de tuin werken, lopend de boodschappen doen, 10000 stappen per dag, etc. etc.

Voel jij je weer opgeladen?