

## Een Optimale Balans

---

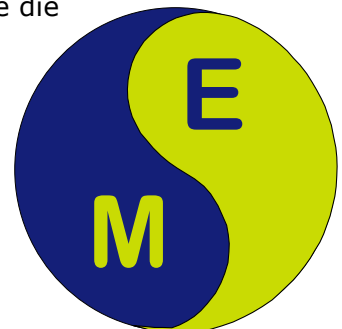
Leven en werken in de 21<sup>e</sup> eeuw is topsport. Onze agenda's puilen uit en wij vragen, net als een topsporter, veel van ons lichaam. Een topsporter weet dat hij of zij goed voor zichzelf moet zorgen om optimaal te kunnen presteren. Dit artikel presenteert een tool waarmee u uw eigen balans beter kunt bewaken, waardoor u meer energie heeft om ook op de lange termijn topprestaties te kunnen blijven leveren.

De energie om te presteren wordt steeds belangrijker, maar het gevaar bestaat dat wij onszelf uitputten. Een beter begrip van de menselijke energiesystemen en de balans daarin helpt je jezelf te beter te managen.

### Hoe werkt het?

In de mens zijn 2 parallelle energiesystemen actief. Je herkent misschien wel het moment waarop je na een lange werkdag thuiskomt en er twee stemmetjes door je hoofd spelen. Het ene systeem is al plannen aan het maken voor al de dingen die je die avond nog moet doen. Het andere wil vooral lekker in bad en daarna met een goed boek of een goede film op de bank.

We noemen dit het Elektrische en het Magnetische leven. De eerste is gericht op actie, het tweede op het herstellen van de balans. De gedachte hierachter is al eeuwenoud en kan goed symbolisch worden weergegeven met het Yin-Yang symbool, aangezien deze twee systemen elkaar complementeren en als het goed is steeds met elkaar in evenwicht zijn.



Het Elektrische systeem helpt ons resultaten te boeken, dingen voor elkaar te krijgen, vooruitgang te realiseren. Het Magnetische systeem zorgt voor het herstel, bewaakt de balans, en zorgt voor de diepgang door vragen te produceren als: is dit nu wat ik wil, wat heb ik nodig, wat kan ik hier van leren, hoe zou ik het de volgende keer doen?

Als het Elektrische leven bepaald wordt door wat je doet, dan draait het Magnetische leven om waarom je het doet. Op de volgende pagina vind je een uitgebreide vergelijking van deze twee levens.

Een overzicht van de twee systemen tegen elkaar uitgezet:

<b>Elektrisch</b>	<b>Magnetisch</b>
Doen, prestatiegericht	Zijn, gericht op balans en welzijn
Snel, intens, actief, mobiel	Rustig, gecontroleerd, gestaag
Nieuwe ideeën en projecten	Doorlopende projecten
Plotseling, improviseren	Gepland, routinematig afhandelen
Opstarten van nieuwe dingen	Afmaken, afstrepen op lijstjes
Korte termijn	Lange termijn
Moeten	Willen
Scherp zijn	Ontspannen
Volledige concentratie	Je rustig overgeven aan
Disco muziek en dansen	Stijl muziek en dansen
Druk, druk, druk	Eigen tempo
Grenzen verleggen	Evalueren
Multi-tasking	Focus op één ding
Rennen, vliegen, vallen, opstaan en weer doorgaan	Kalm, gecontroleerd, first-time-right

Als je alleen maar luistert naar je elektrische 'stemmetje' kunnen jij en je lichaam onvoldoende herstellen en gebruik je jezelf op. Op zeker moment eist het magnetische leven dan alle aandacht op, waardoor je op het verkeerde moment kunt 'instorten' of zelfs langdurig uit de roulatie kunt raken.

### Wat is de juiste balans?

Het lastige is dat dat individueel bepaald is. Sommige mensen zijn van nature meer magnetisch, anderen meer elektrisch. Toch kunnen we rustig stellen dat tegenwoordig de balans wel erg doorslaat naar het elektrische. Een verhouding Elektrisch/Magnetisch van 90/10 is eerder regel dan uitzondering.

Ideaal zou misschien een verhouding 50/50 zijn, maar in deze tijd mogen we al heel blij zijn als we een verhouding 2/3 : 1/3 kunnen bereiken.

Wat in ieder geval helpt is voor jezelf eens na te denken hoe jouw balans nu is en hoe je die eigenlijk zou willen hebben. Met behulp van de bovenstaande tabel en onderstaande tips zou je een paar punten kunnen uitkiezen waar je de komende tijd wat meer op gaat letten. Zodra dat goed lukt kun je weer een paar andere aandachtspunten uitkiezen.

In ieder geval zul je merken dat wanneer je de balans beter in de gaten houdt, je het langer volhoudt en je resultaten goed en consistent zullen zijn.

## Zeven praktische tips

als hulpmiddel in deze hectische, soms wat chaotische tijden

1. Plan regelmatig rustmomenten in, dingen waar jij weer van bijkomt.
2. Ga op tijd weg naar afspraken, zodat je kunt genieten van de reis erheen.
3. Zorg dat je ook af en toe eens helemaal niet te bereiken bent voor anderen en geniet (samen met je partner) van een rustig moment.
4. Zorg dat je voldoende slaapt en herstelmomenten krijgt.
5. Hou een actielijst bij en zorg dat je dingen afmaakt of ze van je lijstje afhaalt.
6. Wees voorzichtig met ideeën of initiatieven, neem je niet meer voor dan je redelijkerwijs ook kunt afmaken.
7. Zeg eens wat vaker nee. Als je altijd klaar staat voor anderen kom je op een dag jezelf tegen.

---

**STARBUSINESS**  
LIBERATING HUMAN POTENTIAL