

JUDITH KNIJN

In de juiste versnelling

Een doe-boek voor meer energie
en minder stress

De serie 'Mens en Bedrijf' wordt uitgegeven door Thema, bedrijfswetenschappelijke en educatieve uitgeverij van Schouten & Nelissen te Zaltbommel.

© Judith Knijn, 2004

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Illustraties: Van der Vliet grafisch ontwerpbureau, Arnhem

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer, Amsterdam

Grafische productie: Tailormade, Buren

ISBN 90.5871.204.4

NUR 770

TREFWOORD Psychologie algemeen

Meer informatie of bestellen?

www.thema.nl

Inhoud

Ten geleide	7
Voorwoord	9
Inleiding	11
1 Onderzoek uw energiebalans	15
2 De lusten en lasten van stress	19
3 Energievreters en -gevers	38
4 Jong geleerd, oud gedaan	45
5 Meer energie, minder piekeren en minder stress	51
6 Rationele Effectiviteitstraining	58
7 Omgaan met emoties	79
8 Grenzen stellen	92
9 Tijdmanagement	106
10 Ontspannen	115
Dertig tips om in de juiste versnelling te leven	127
Gebruikte en aanbevolen literatuur en websites	130

Ten geleide

*Blijf kalm te midden van het lawaai en de haast
en gedenk hoe vredig de stilte kan zijn.
Blijf op goede voet met alle mensen,
zonder uzelf te verloochenen.*

*Spreek de waarheid, rustig en helder
en luister naar anderen.
Zelfs al lijken zij dom en onwetend,
ook zij hebben iets te zeggen.
Vermijd luidruchtige en agressieve mensen,
zij zijn een kwelling voor de geest.*

*Als u zichzelf met anderen vergelijkt,
zoudt u ijdel of verbitterd kunnen worden.
Er zullen altijd mensen zijn die minder of beter zijn dan u.
Verheug u op wat u hebt bereikt en nog wilt bereiken.*

*Blijf belang stellen in uw eigen ontwikkeling,
maar blijf bescheiden. Dit is uw werkelijke bezit
bij het steeds wisselende fortuin in de tijd.
Wees behoedzaam in zaken, want de wereld is vol bedrog.
Maar laat u hierdoor niet afleiden van de werkelijke waarden.*

*Velen streven naar hoge idealen
en overal ontmoet u heldendom om u heen.
Blijf uzelf, veins vooral geen genegenheid.
Wees ook niet cynisch ten aanzien van de liefde,
want tegenover alle dorheid en ontgoocheling
is zij eeuwig als het gras.*

*Aanvaard goedmoedig het klimmen der jaren,
doe met gratie afstand van uw jeugd.*

*Ontwikkel geestkracht om u te wapenen
bij onverwachte tegenslag.
Maar maakt u zich geen zorgen om hersenschimmen.
Vrees wordt vaak geboren uit vermoeidheid en uit eenzaamheid.*

*Betracht een gezonde zelfdiscipline,
maar wees vriendelijk voor uzelf.
U bent een kind van het heelal,
niet minder dan de bomen en de sterren.
U hebt het recht hier te zijn.*

*En of u het doorgrondt of niet, twijfel er niet aan
dat het heelal zich ontvouwt zoals het moet.
Ga daarom in vrede met God, hoe u zich Hem ook voorstelt.
En wat u ook doet of nastreeft,
houd vrede in uw ziel
in de luidruchtige verwarring van het leven.
Ondanks alle geveinsdheid,
geestdodendheid en vervlogen dromen
is dit nog steeds een prachtige wereld.*

Wees zorgvuldig. Streef naar geluk.

TEKST UIT 1692, GEVONDEN IN DE ST. PAULS CATHEDRAL, BALTIMORE, IERLAND.

Voorwoord

Druk, druk, druk, moe, moe, moe. Hebt u ook wel eens het gevoel dat u te druk, te gespannen en over een langere periode te moe bent? Vindt u het soms moeilijk om op tijd gas terug te nemen, voldoende tijd voor uzelf te nemen of nee te zeggen tegen zaken die leuk zijn of gewoon moeten gebeuren? Gedreven door ambitie, plichtsbesef, een voortdurend moeten, een onuitputtelijk enthousiasme en een hoge tijds- en leefdruk zijn we geneigd om soms over onze eigen grenzen heen te gaan.

Ik heb dit boek geschreven voor iedereen die worstelt met het dilemma stress en energie. Voor iedereen die stress wil leren hanteren. Soms bruist u wellicht van de energie en ervaart u positieve, prettige stress. Op andere momenten bent u misschien ontzettend moe en ziet u tegen alles op. Hoe herkent u die momenten en hoe gaat u daarmee om? Wat kunt u doen om uw energie in balans te houden en op tijd terug te schakelen?

Ik ben zelf redelijk stressgevoelig. Vrienden en collega's noemen mij wel eens stresskonijn als parodie op mijn achternaam. Ligt het aan de maatschappij en aan de werkdruk, zit het in de genen, in de opvoeding of kunnen we er wel degelijk zelf iets aan doen? Ik heb er de afgelopen jaren steeds beter mee leren omgaan. Met vallen en opstaan. Maar vooral ook door mijn ambities bij te stellen en meer af te stemmen op mijn natuurlijke behoeften.

Als trainer en coach heb ik mezelf in theorie en praktijk verdiept in het onderwerp stress en energie. Dit boek is de weerslag van jarenlange ervaring op professioneel én persoonlijk vlak. Het is een echt doe-boek, om uw eigen gedachten, emoties en gedrag te onderzoeken, om eens even stil te staan. Een doe-boek met veel praktische tips om uw werk- en leefdruk beter te hanteren.

Hierbij wil ik mijn cursisten bedanken van wie ik de afgelopen jaren veel heb geleerd en mijn cliënten die vertrouwen in mijn coaching stelden. Ik bedank mijn collega en compagnon Greet Kappers voor haar steun. Anja Timmerman van uitgeverij Thema dank ik voor haar geduldige en begripvolle begeleiding. Tot slot ben ik heel blij met de illustraties van Eline van der Vliet.

Ik wens u ontspannen leesplezier.

Judith Knijn,
Utrecht, januari 2004