

KRIJG
VAT OP
DEMENTIE
20

**Enig idee
hoe het zit
met je energie?**

Zijn je energiestromen
nog in evenwicht?

Loop je vrolijk huppelend door het leven of sta je 's ochtends op met het gevoel 'laat me nog wat slapen ajb'

Tja als je zorgt voor iemand met dementie is het eerder het laatste ... , toch?

Wist je dat energie 4 verschillende domeinen kent?

Zo zijn er:

- ♥ Je lichaam
- ♥ Je emoties
- ♥ Je geest
- ♥ Je zingeving

Het zijn net 4 communicerende vaten. Als de ene niet in balans raakt de andere ook uit balans. Klinkt je misschien gek in de oren maar toch. Als je het zorgen wil volhouden is het best belangrijk om naar deze 4 elementen van energie bij jezelf te kijken.

Als één van deze energiestromen niet in evenwicht is vloeit je energie daaruit weg.

Maar niet getreurd, je kan onderzoeken hoe je dit aanpakt. Welke stappen je kan ondernemen om hier verandering in te brengen.

Je persoonlijke energiestroom

Je energie loopt door en over elkaar. Het is niet altijd gemakkelijk om een onderscheid te maken tussen de verschillende stromingen. Als er één uit balans geraakt, heb je een energielek. Dan stroomt de energie vanuit je weg.

En zeker als je zorgt, is dat iets dat je beter voorkomt en geneest want energie die constant wegvloeit is een stap richting zorgburn-out ... en laten we toch maar proberen dit te voorkomen.

Laten we daarom even alle onderdelen op de korrel nemen en eens kijken wat ik bedoel met de vier verschillende energiedomeinen.

Je lichaam

Logischerwijs gaat het over je fysiek welzijn. Slaap je genoeg? Heb je tijd, ruimte en energie om aan lichaamsbeweging te doen?

Soms is het belangrijk om energie te geven voor je energie krijgt. Sporten is er zo eentje. Eens de adrenaline stroomt kan je weer een heel eind verder met die energie.

Je emoties

Ons lichaam voelt en weet dingen voor ons brein het bewust registreert. Dat gevoel leren kennen en herkennen vraagt best wel wat inspanning.

Doe jij dingen die je energie geven of eerder energie vragen? Neem je de tijd om mindfull bezig te zijn? Anders gezegd: kan je één ding tegelijk doen en niet denken aan andere dingen? Probeer het eens.

Je geest

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Alles hangt samen, maar doe jij dingen die bij je passen om zo met meer energie de lastige taken te kunnen opnemen?

Kijk jij toekomstgericht of verspil je vooral tijd aan kleine dingen die niet zozeer van belang zijn in het grotere geheel?

Je zingeving

Het levensdoel. Ook wel het idee van het existentiële. Waarom ben je hier, wat is het nut om hier te zijn, wat laat je achter?

Ervaar jij een kloof tussen wat je belangrijk vindt in het leven en datgene wat je dagdagelijks doet? Hoe wordt jij bepaald door externe factoren en verlangens van anderen ten opzichte van datgene wat je zelf wilt en wenst?

Zet deze 4 energie elementen in balans en de kwaliteit van je leven gaat er met rase schreden op vooruit.



be yourself trust yourself love yourself

Jij weet waar je net dat stukje extra inspanning moet doen om die energie een boost te geven. Om helemaal te kunnen gaan met die banaan. Om zo de zorg te kunnen volhouden.

Ben je niet zeker van jezelf over het hoe? Wat eerst? Wat brengt het snelste resultaat zodat je langer en beter kan zorgen? Neem dan zeker contact met me op.

Hallo, Ik ben Marianne

Ik ondersteun mensen die zorgen voor ma/pa met dementie, zodat ze kunnen blijven zorgen zonder er aan onderdoor te gaan.

Ik hoor je al denken: 'wat kan jij voor mij betekenen?'

Ik leer je te zorgen voor iemand met dementie op je eigen voorwaarden.

Geef me een seintje als je ...

- anders wil omgaan met dementie, zodat je niet hoeft uit te vliegen omdat het je even teveel wordt;
- je werk/gezin/zorg wil combineren zodat je voor alle aspecten in je leven nog energie hebt;
- als je wil leren hoe je met energie en goesting kan blijven zorgen voor iemand met dementie.

Ik kijk ernaar uit om van je te horen!

Marianne

Meer inspiratie nodig?
Kijk eens op www.marianne-stevens.be



MARIANNE
stevens

GSM: +32 494 411 406
info@marianne-stevens.be