

# Energie is meer dan winst

**Mijn buurman wekt zijn eigen energie op.**

**Hij heeft een meter in huis en met plezier kijkt hij er na een zonnige dag op.**

**Wat een opbrengst!**

**Niet gek. Het is een investering maar het loont wel. Zeker na deze zomer!**

**Hoe zou het zijn als we dat met onszelf ook kunnen?**

## **Vooruitgang**

In ons dagelijks leven draait het om vooruitgang. De doelen die we stellen zijn daarop gericht. We willen die behalen op een liefst zo kort mogelijke termijn. We motiveren en stimuleren onszelf of anderen voor een zo goed mogelijk resultaat. We geven daardoor veelal het beste van onze energie weg. Dat kost ons wat. Daarnaast hebben we ruimte nodig om te herstellen.

## **Pieken en dalen**

Als we dit patroon van volhouden, weggeven en weer opladen in kaart zouden brengen dan ziet onze energiemonitor eruit als een continue pieken en dalen. En dat de hele week, de hele maand en het hele jaar. De vraag dringt zich aan mij op of dit gezond voor je is en hoe lang je dit kunt volhouden.

## **Waar sta ik?**

Beter of slimmer met onze energievoorraad omgaan zou kunnen betekenen dat we minder pieken en dalen hebben en dus de uitputter kunnen vermijden. Het directe gevolg zou kunnen zijn dat we meer vanuit continuïteit en balans werken en dat het resultaat hierdoor positief beïnvloed wordt. Met minder druk, beter presteren.

## **Is dat bereikbaar?**

Het op niveau houden van ons energieniveau vraagt in eerste instantie om helderheid waar onze energie uit bestaat. Waar de opbrengst zit. Waar wij energie van krijgen en waar wij energie aan verliezen. Simpelweg zouden we een eigen energiemeter moeten hebben.

## **Deze bestaat!**

In mijn praktijk werk ik met een instrument die deze energie meet. Duidelijk en doelgericht. Energy Drives<sup>®</sup> is een krachtig instrument wat jouw energieniveau helder in kaart brengt. Het laat zien waar jij persoonlijk energie op verliest en waar jij energie van krijgt.

Zodra je deze onderdelen ziet kun je concreet keuzes maken die werkelijk effect hebben. Je kunt daardoor bewust kiezen waarvoor jij je energie inzet en waar je energieverlies kunt vermijden. En dit zowel persoonlijk- als werkgerelateerd.

Ik raad je aan een kijkje te nemen op je energiemeter en te ontdekken wat het je kan opleveren. Het kan leiden tot een positief effect op jouw leef- en werkstijl. En dat is meer dan winst.