

9 energielekken en wat je daaraan kunt doen.

Ben jij regelmatig moe of voel je je leeggezogen zonder dat daar een aanwijsbare reden voor is? Grote kans dat je energie weglekt.

Sensitieve mensen hebben vaak een aantal kwaliteiten die kunnen omslaan in valkuilen. In deze mail beschrijf ik 9 energielekken en geef ik tips hoe ermee om te gaan. Bewustworden van wat je doet is daarbij de eerste stap. En vervolgens kun je andere keuzes maken.

1. Je zorgt (te) veel voor anderen

Grote kans dat je dit energielek herkent. Zorgen voor anderen kan heel fijn zijn en is vaak onderdeel van ons leven. Maar het hoort in balans te zijn met zorgen voor jezelf. Klinkt logisch misschien, maar stiekem kan je omgeving zoveel van je vragen dat de aandacht te veel daarheen verschuift. Vooral als je (kleine) kinderen hebt is dit een valkuil. Het kan ook zijn dat je het gewoon makkelijker vindt om voor anderen te zorgen en dat je het lastig vindt om jezelf zo nu en dan op de eerste plek te zetten.

Tip: Sta eens stil bij de vraag: hoe kun jij goed voor jezelf zorgen? Wat heb jij nodig? En plan daar tijd voor in. Daar hoeft je je niet schuldig over te voelen. Het is essentieel voor jouw energiepeil, je welzijn en je bent dat waard!

2. Je geeft te veel weg en vraagt of krijgt er te weinig voor terug

Deze hangt samen met het vorige energielek. Ik ontdekte laatst dat ik nog steeds de neiging had om (letterlijk) dingen weg te geven en er niks voor terug te vragen. Omdat het kan, omdat ik het over heb, omdat... Geven is prima als het in balans is met ontvangen.

Tip: Wanneer je iets wilt geven, sta dan eens stil bij de energie die je geeft. Of dat nu tijd is, moeite, kennis, liefde, ... Stel je voor dat je kunt zien hoe jouw energie naar de ander stroomt. En stel je dan ook voor dat er ook energie terugstroomt naar jou. Kun je die ontvangen? En hoe zou je die willen ontvangen?

3. Je houdt te veel rekening met anderen

Als sensitief mens zit het in je aard om rekening te houden met anderen. Je begrijpt hoe het voor hun voelt als dat niet gebeurt, je houdt van een vredige sfeer en je past je makkelijk aan. Onbedoeld is de kans groot dat je te veel rekening houdt met anderen en te weinig met jezelf.

Zeker als mijn kinderen thuis zijn, ben ik onbewust soms bezig met: Hoe gaat het met ze? Wat willen ze? Hebben ze hulp nodig of behoefte tijd samen? Met mijn voelspriet ben ik niet alleen bij mezelf, maar ook bij hen. Dat kost veel energie.

Tip: Wees je bewust van wat jij wilt en waar jij behoefte aan hebt. Neem minstens 1x per dag een moment waarop je hierbij stilstaat. En geef aan anderen aan wat jij nodig hebt voor jezelf en eventueel wat de ander hierin kan betekenen. Zoals tijd voor jezelf of dat er even naar je geluisterd wordt of dat iemand anders een klusje doet.

Een andere belangrijke tip is: zeg vaker Ja tegen jezelf en Nee tegen een ander. Dat mag! Als je nee-zeggen lastig vindt, vraag je dan af waarom je de ander belangrijker maakt dan jezelf.

4. Je wilt te veel doen

Je hoofd ziet iedere keer weer dingen die gedaan moeten worden en bedenkt weer nieuwe dingen die je wilt doen. Je neemt je voor om zo meteen even rust te nemen, maar dan komt er weer iets tussen. Jij hobbelt achter je hoofd aan en vergeet te luisteren naar je lijf.

Tip: Stop! Neem tijd om niks te doen. Dit is misschien iets wat je jezelf zo nu en dan moet opleggen. Begin met 5 of 10 minuten zitten, eventueel met een kopje thee of koffie en breid dat uit naar 20 of 30 minuten. Sluit je ogen of staar naar buiten. Als je dit erg lastig vindt. Neem dan een blaadje om zomaar wat te tekenen, zoals een lemniscaat (8).

Besluit ook dat je niet alles hóeft te doen en dat je niet alles zélf hoeft te doen (hulp vragen mag!).

5. Je twijfelt aan jezelf

Dit is echt een energieslurper. Twijfelen, zorgen maken, piekeren. Die hersenactiviteiten kosten heel veel energie en leveren je waarschijnlijk niks op. Je kunt er zelfs nachten wakker van liggen. Het vervelende is ook dat het spanning geeft in je lijf en je door je gepieker niet echt aanwezig bent in het hier en nu. Daardoor mis je verbinding met jezelf en je omgeving en mis je alle mooie en interessante momenten die er zijn.

Tip: Schrijf je twijfels op tot er geen woorden meer komen. Lees het dan eens na zonder oordeel, vanuit het bewustzijn dat dit gewoon gedachten zijn. Je kunt kiezen om in dit gedachtenveld in te blijven of om eruit te stappen en te vertrouwen dat alles duidelijk wordt in Divine Timing ofwel op de juiste tijd. Je hoeft niet alles nu te weten.

6. Je houdt emoties vast

Grote kans dat je vroeger niet hebt geleerd hoe je emoties kon uiten. Grote kans ook dat je zelfs een oordeel hebt op bepaalde emoties. Daarom houden we emoties vaak binnen. Het onderdrukken van ongeuite emoties kost bakken vol energie. Kun je ze toestaan?

Tip: Emoties vragen om expressie. Dat kan op verschillende manieren: tekenen, krassen, schrijven, uitspreken, klanken maken, schreeuwen, huilen, uitademen en bewegen bijvoorbeeld. Voel in je lijf waar je iets vasthoudt en geef daar op een van deze manieren (of jouw eigen manier) expressie aan. Sta jezelf toe te voelen wat je voelt en er uiting aan te geven.

7. Je neemt te veel energie op van je omgeving.

Het is heel normaal dat je energie van anderen en uit je omgeving oppikt. Iedere interactie, alles wat je leest, ziet en hoort is een beetje energie dat je tot je neemt

(consumeert) en door je heen laat gaan. Maar het is niet de bedoeling dat het bij je blijft hangen. Sensitieve mensen kunnen door hun 'bedrading' veel oppikken uit hun omgeving en dit vasthouden.

Eigenlijk is dit een heel uitgebreid onderwerp. Ik houd het voor nu even kort, aangezien deze tekst al aardig lang is geworden.

Tip: Daar waar je niet aanwezig bent in je lijf, is ruimte voor energie uit je omgeving. En die energie wil je niet. Voel 's ochtends en gedurende de dag regelmatig je lichaam en je voeten. Voel waar jij staat. Dit is jouw lijf, jouw energieveld.

's Avonds, na een activiteit of gesprek is het heel goed om de energie letterlijk van je af te schudden. Een andere fijne manier is klanken. Een oefening hierbij vind je in de meditatie van deze week.

Tip twee: Beperk als het kan de hoeveelheid aan informatie en prikkels die je tot je neemt. Wees je bewust dat ieder filmpje op youtube, ieder gesprek, ieder boek of krantenartikel, ieder liedje en ieder instagramberichtje een pakketje energie aan je voorlegt en je dat (onbewust) gedeeltelijk inneemt. Kies daarom bewust wat je wel en niet wilt opnemen in je lijf.

8. Je benut je potentieel en talenten niet

Jouw potentieel, jouw goud wil stromen door je lichaam, door je wezen, door je leven. Wanneer je hier geen of te weinig ruimte aangeeft, zet je je energie als het ware stil. Dan voel je je leeg, onvervuld, misschien wel afgestompt.

Het kan spannend zijn om jouw potentieel te benutten, want dan komt ook jouw kracht vrij en je weet vooraf niet welk effect dat gaat hebben. Begin dan in het klein. Net buiten je comfortzone en rek dat telkens een klein beetje op.

Tip: Voed zelf je energie. Dat doe je door dingen die je fijn en leuk vindt. Maak hier bewust tijd voor, iedere dag.

Waar word je blij van? Laat eens minimaal 5 dingen in je opkomen. Het kunnen kleine en grote dingen zijn. En doe ze! Plan ze in. Heb je een grote droom? Kijk dan hoe je dat in het klein al kunt beleven.

9. Je volgt niet je innerlijke beweging

Dit energielek is een lastigere. Want hoe vaak denk je dat je iets graag wilt en heb je echt ergens zin in, maar stroomt de energie daar gewoon niet op dat moment. Hoe leuk, fijn of nodig het ook is: het hapert, hort en stoot in de uitvoering. Het is een beetje als planten water geven in de hete zomerzon. Je vraagt je af waarom het niet lukt en waar je zo moe van wordt. Antwoord: Dit is niet het juiste moment. Verloren energie.

Tip: Dit vraagt je om heel bewust te zijn van je lichaam, je wensen, je gedachten én de energiestroom. Sta eens stil bij de vragen: Waar heb je nu werkelijk behoefte aan? Waar wil jouw energie nu stromen? Parkeer die andere leuke of noodzakelijke dingen en volg jouw innerlijke beweging. Dan gaat alles veel moeitelozer.

Tot slot

Er valt over alle energielekken nog veel meer te vertellen en deze lijst is ook niet volledig. Ik begrijp ook dat deze tips misschien niet meteen het gewenste energieresultaat geven. Sommige dingen zijn gewoon zo ingesleten en het kan lastig en spannend zijn om te veranderen. Geef jezelf de tijd om te ontdekken wat bij jou past.

Ik hoop dat je hiermee in ieder geval een stukje bewuster bent van de werking van energie en wat jij kunt doen voor je eigen welzijn.

Is dit iets waar je tegenaan blijft lopen, dan is het goed om er samen met een professional naar te kijken. Wellicht kan een opstelling je meer inzicht geven waar jouw balans uit evenwicht raakt, waar jouw energie vastzit of hoe je meer jouw plek kunt innemen. Weet dat ik er graag samen met je naar kijk.

Liefs, Tanja Claassen

Praktijk en atelier voor sensitieve vrouwen en kinderen