

Your Energy Journal

Dit boek is een leidraad voor je eigen dagelijkse ritueel,

een kleine pauze enkel en alleen voor jezelf.

Gebruik dit dagboek op het einde van de dag als een makkelijke,

speelse manier om even terug te kijken op de

afgelopen 24 uur en vooruit te kijken naar morgen.

Het enige wat je nodig hebt, is tien minuten tijd.

Inderdaad, je leest het goed: een dagelijks ritueel van tien

minuten kan je helpen om je bewuster te worden van wat het

beste in jou naar boven brengt en wat jou helpt om te blijven

bewegen in het leven. Bovenal is dit dagboek er om je te helpen

een balans te vinden. Tussen licht en donker, actie en rust, hoofd

en hart, samen en alleen, controle en overgave, GROOT en klein,

haat en liefde, zwart en wit. Dat evenwicht fluctueert natuurlijk

voortdurend, net als jijzelf. Maar dankzij dit boek wordt de

hobbelige rit hopelijk een stuk rustiger en aangenamer.

Enjoy the ride!

Leen & Karolien

Ons verhaal

In 2016 waren wij twee jonge deernes (nou ja, 'jong') die elkaar ontmoetten via een gemeenschappelijke vriendin. Het was meteen **vuurwerk** met grote spetters. Ken je het soort ontmoeting waarbij je meteen merkt dat je zoveel deelt en dat je samen gewoon pure elektriciteit voelt? Wel, dit was zo'n moment: synchroniciteit ten voeten uit.

De gelijkenissen tussen ons waren treffend. Wij zijn allebei **ex-druk-druk-druk-verslaafden**, wat ons uiteindelijk recht richting **burn-out** leidde. Ieder vonden we manieren om er weer bovenop te komen. We concentreerden ons op hoe we van onszelf een beter mens konden maken en het verleden achter ons konden laten. We probeerden alle mogelijke methodes, mix and match-gewijs, en grepen hulp aan waar die zich aandiende. Van psychotherapeuten en lifecoaches tot yoga, meditatie, craniosacrale therapie, ayurvedische medicijnen en ga zo maar door. We waren nooit bang om iets te proberen dat steun kon brengen of ons weer sterker kon maken.

Om op dezelfde manier verder te gaan en omdat we vonden dat het tijd was om wat terug te geven aan **anderen**, bundelden we onze krachten en lanceerden we ons eigen merk: ADEM. We puzzelden de naam uit stukjes van onze eigen namen, maar in de eerste plaats ging het ons om het werkwoord. Want we ontdekten dat ademen, samen met glimlachen, je echt óveral overheen helpt. Met **ADEM** creëren we eenvoudige producten die je helpen jezelf beter te begrijpen en je zo meer power geven op een zachte, speelse manier. Zie ons als hét DIY-merk in de wereld van de zelfverbetering.

Over dit boek

Your Energy Journal is ontstaan uit de ervaring die we opdeden nadat we zelf weer opkrabbelden na een burn-out. Daar hebben we stapels kostbaar advies aan toegevoegd van lifecoaches die ons op ons pad hebben geïnspireerd.

Karolien: 'Ik maakte voor mezelf een systeem dat me hielp om aan dat vreselijke gebrek aan energie te ontsnappen. Sinds mijn burn-out bewaar ik een rode en een groene balpen naast mijn bed. Elke dag krabbel ik in een paar minuten neer wat me die dag een energieboost gaf (jep, in het groen) en waar ik echt doodmoe van werd (in het rood). Dat heeft me geholpen om inzicht te krijgen in mijn eigen voorkeuren en behoeftes. Ik kwam er verrassend genoeg achter dat wat ik wil en wat ik nodig heb lang niet altijd overeenkomen.'

Leen: 'Ik volgde zoveel soorten therapie en praatte met zoveel verschillende professionele hulpverleners, dat ik op de duur niet meer wist wat ik nu eigenlijk nodig had om te herstellen van mijn burn-out. Ik ben toen alle adviezen die ik kreeg nauwgezet gaan opschrijven. Toen ik na een tijdje door al die schrijfsels ging, probeerde ik een rode draad te vinden om tot de essentie van al die professionele kennis te komen. Het idee was om mezelf elke dag te monitoren en te coachen, zodat ik op een objectieve manier naar mijn situatie kon kijken en stap voor stap beter kon worden. Eerst dacht ik aan een dagboek, maar het idee om in volzinnen te moeten schrijven als je zo leeg voelt, leek weinig aantrekkelijk. Dus maakte ik een snelle checklist met makkelijke vragen en categorieën. De enige regel was dat ik die checklist elke dag moest invullen. Alles wat op die lijst stond, maakt nu deel uit van deze journal.'

The aliveness
within you
is accessed
through your
breath

- Eckhardt Tolle,
spiritueel leraar



adem



glimlach



adem



glimlach



adem



glimlach



adem



glimlach



adem

Ben je er klaar voor?

Onze filosofie

Adem

Ademen is in feite de pure essentie van het leven. Ademen is wat je gaande houdt. Ademen is wat je doet om zelfs de naarste situatie heelhuids door te komen. Ademen is het enige waar je echt niet zonder kunt. ADEM is dan ook het ene woord waar alles om draait.

We zijn overigens niet de enigen die de adem als een belangrijk ankerpunt in het leven zien. De Nederlandse taal barst van de wijze woorden die ons uitgangspunt staven.

Adem eens diep in en uit = Wat je doet om al je moed

bij elkaar te rapen of om iets te relativeren

Iets ademen = Zodanig van iets doordrongen zijn dat het haast tastbaar wordt

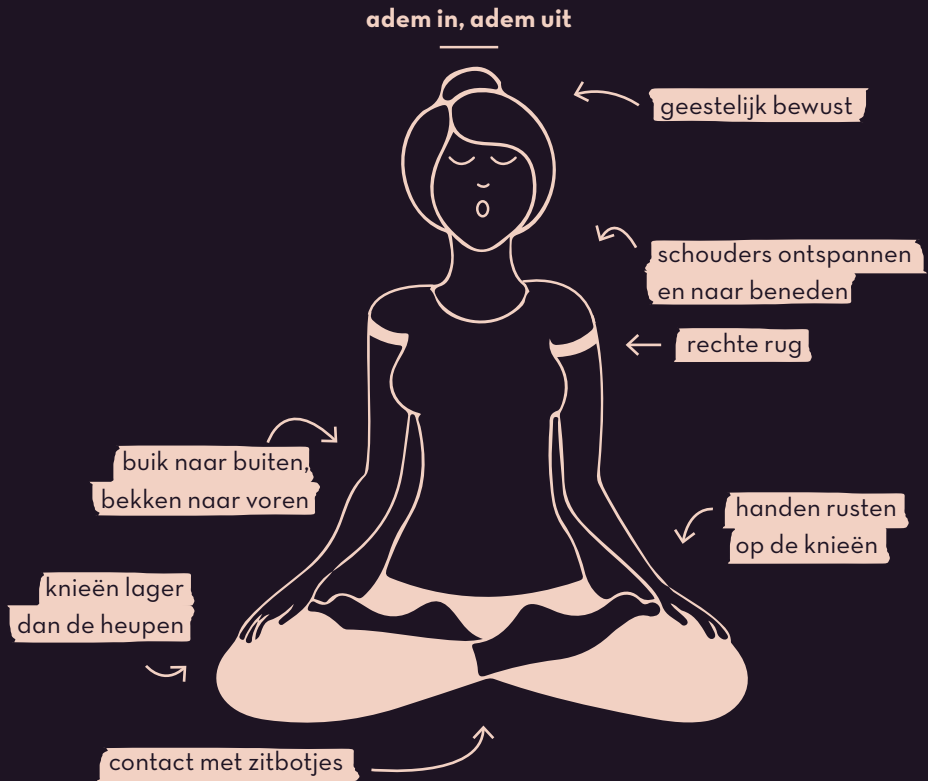
Doorademen = Doorbijten

Vergeet niet te ademen = Blijf hier met je voeten op de grond

Ademen gebeurt automatisch. In en uit, je hoeft zelf niks te doen, toch?

Toch wel! Hoewel je lichaam natuurlijk de minimale dienstverlening gaande houdt zonder dat je ook maar een vinger hoeft uit te steken, adem je vaak niet zoals het hoort. Als je gestrest bent, bijvoorbeeld, adem je erg oppervlakkig, waardoor je minder zuurstof binnenkrijgt.

Maar wat is dat, 'goed' ademen? Als je daar graag dieper op ingaat, zijn er allerlei gespecialiseerde cursussen waar je je voor kan inschrijven. Maar aangezien we de dingen hier graag zo simpel mogelijk houden, zullen we jou alvast op pad zetten met een heel eenvoudige maar efficiënte oefening: de *belly breath* of buikadem.



We raden je aan minstens drie diepe belly breaths te doen voor je 's avonds aan je checklist begint, en nog eens drie wanneer je klaar bent. Zo eenvoudig is het. Als je aan den lijve ondervindt wat zo'n diepe buikadem voor je doet, wordt het een gewoonte die je hele leven verandert. Vertrouw ons maar 😊

De buikadem is een natuurlijke en ontspannen vorm van ademen. De instructies zijn supersimpel. Ga rechtop zitten. In kleermakerszit als je wil, of op een stoel als je dat comfortabeler vindt. Adem vanuit je onderbuik en blijf op je houding letten. Leg je handen op je buik en voel hoe die uitzet wanneer je inademt en weer krimpt bij de uitademing. Buikademen stimuleert de onderste longkwabben, bevordert de uitwisseling van zuurstof en werkt rustgevend.

Glimlach

Toegegeven, we hebben misschien een heel klein beetje gelogen op de vorige pagina's. Toen we zeiden dat ademen alles is wat je nodig hebt, was dat niet de hele waarheid. Het tweede ding dat je nodig hebt om je leven op één been en met twee vingers in de neus door te komen, is een **glimlach**.

Als je dacht dat een glimlach gewoon een gelaatsuitdrukking is, zit je er mooi naast. Glimlachen is **een instelling**. Een mindset. Glimlachen is je focussen op de positieve dingen in je leven. Glimlachen is dankbaarheid en vertrouwen, medeleven en aanvaarding. Glimlachen is de **lichtheid** in het leven erkennen. Veel mensen hebben de neiging om zichzelf net iets te serieus te nemen – een korrel zout af en toe kan dan ook wonderen doen.

Niets zo goed **om alles even los te laten** als eens goed schaterlachen.

Zeg nu zelf: wat is er leuker dan het uitproesten tot je buikpijn hebt?

De meeste mensen denken dat een glimlach het product is van gelukkig zijn. Onderzoek wijst echter uit dat **het ook omgekeerd werkt**: bewust glimlachen maakt dat je happy-hormonen vrijkomen. Als dat niet geweldig is! Dus waarom zou je dat handige trucje niet toepassen om je gemoed wat op te krikken, zelfs als het niet erg natuurlijk aanvoelt? Of beter: vooral als het niet natuurlijk aanvoelt.

glimlach breed



Hier, voor jou, een stukje onbetaalbaar advies: sluit elke avond je checklist af met een grote glimlach op je gezicht. Ja, zelfs als je een helse dag achter de rug hebt en het huilen je nader staat dan het lachen. We beloven het je: zodra je je mondhoeken wat omhoog krikt, gaat je humeur mee de hoogte in.

En hoe vaker je het doet, hoe verslavender het wordt. Voor je het weet, kun je niet meer stoppen. Ben je nog altijd niet overtuigd, onthoud dan dat glimlachen ook geldt als de ultieme schoonheidsbehandeling. Helemaal gratis, bovendien. Zet een glimlach op als je de deur uitgaat en je wordt geheild een magneet voor verrassende ontmoetingen. Beloofd!

Mantra

Mantra's zijn misschien minder bekend terrein voor jou dan ademen en glimlachen.

Wat is een mantra eigenlijk?

Strikt genomen is een mantra een woord, een zin, een gedicht of zelfs gewoon een lettergreep die ergens het midden houdt tussen een toverspreuk en een gebed. Mantra's komen uit het Sanskriet, de taal die de basis vormt van de hedendaagse hindoecultuur. Hun kracht ligt in hun herhaling. Als je een mantra keer op keer herhaalt, voelt het of je rechtstreeks verbinding maakt met de betekenis van de woorden zelf, wat je veel bewuster maakt van hun energie en hun beoogde doel.

Wat betekent dat nu eigenlijk?

Beeld je in dat een mantra werkt zoals de wet van de aantrekkingskracht.

Je lichaam reageert heel sterk op taal, woorden en gedachten. Als je negatieve woorden of zinnen herhaalt, zoals 'ik ben altijd moe', begint je hoofd die als waarheid te beschouwen en ga je je ernaar gedragen. We hoeven je niet uit te leggen dat zulk gedrag je niet bepaald vooruithelpt. Het goede nieuws is dat je het systeem ook in je voordeel kunt ombuigen: als je focust op de positieve dingen in je leven en die in je eigen mantra vat, heb je een heel erg sterke tool te pakken om vooruit te komen.

Voor dit dagboek selecteerden we een aantal van de sterkste mantra's die we konden vinden. Het is een kwestie van je de kans te geven het onderste uit de kan te halen, wat je einddoel ook moge zijn. Je kunt natuurlijk ook je eigen mantra verzinnen. Het enige wat je te doen staat, is in een paar woorden samenvatten wat je echt wil. Zo simpel kan het soms echt zijn. Zoek uit wat voor jou goed aanvoelt en gebruik dat. Blijf focussen op die paar positieve woorden en let op, ze zouden wel eens waarheid kunnen worden!

Mantra's die je kunnen inspireren.

Ik kies ervoor om voor mezelf op te komen.

Ik kan tegenslagen overwinnen.

Mijn mogelijkheden zijn grenzeloos.

Ik sta open voor wat het leven me te bieden heeft.

Ik ben dankbaar voor wie ik ben.

Er zullen altijd nieuwe kansen op mijn pad komen.

Ik heb het zelfvertrouwen en de kennis om goed te handelen.

Ik hou van je, het spijt me, vergeef me, dank je.

Kiezen is een vorm van vrijheid. Ik kies voor: ...

Ik geloof in mijn talenten.

Alles komt altijd goed.

Ik glimlach, ook al ziet niemand het.

Voel alles, maar wees vrij.

Choose wisely,
you might just get it!

PS: Knip het strookje af en gebruik het als bladwijzer.

Mijn mantra:



adem



glimlach



adem



glimlach



adem



glimlach



adem



glimlach



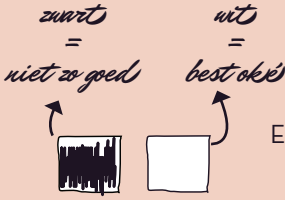
adem

Een voorbeeld

een dag uit het leven van Karolien...

Een paar diepe buikademhalingen zijn de perfecte manier om je dagelijkse ritueel te beginnen.

Loop daarna je dag door en bezin even aan de hand van deze emotie- en energiechecks.



Elke dag kleur je het vakje zwart of wit. Vergeet niet het ook in te vullen op je driewekelijkse check-uppagina.

Duid aan hoeveel energie je vandaag op elk niveau voelde door het batterijtje in te kleuren. Vergeet ook je driewekelijkse overzicht niet in te vullen. Beide oefeningen zullen je helpen om je meer bewust te worden van alle dimensies die binnenin jou huizen.

Word je gewaar van wat je vandaag vleugels gaf en wat je helemaal fnuikte. Houd ook bij wie verantwoordelijk was voor elk punt. Was jij degene die besliste? Vink dan het vakje aan. Als het omstandigheden of anderen waren die de touwtjes in handen hadden, dan laat je het vakje blanco.

Niets is ooit helemaal zwart of wit. De hele dag lang tuimelen de emoties door je lijf. Ze leren je even je blik naar binnen te keren en zijn een goede barometer van wat er op dat moment belangrijk is in je leven. Wat voelde je vandaag allemaal door elkaar, positief en negatief?

Kijk even voorbij de horizon van vandaag en vul je voornemens voor morgen in.

Klaar? Rond dan je ritueel af met drie diepe buikademhalingen en een grote glimlach, ook al is die soms wat groen.

Vandaag zijn we (een dag verder dan gisteren)

DAG maandag

MAAND mei

adem in, adem uit, adem in, adem uit, adem in, adem uit

Beste vandaag,

Over het algemeen was mijn dag:

Mijn energieniveaus:



vul dit ook in
in je driewekelijkse overzicht



Fysiek



Mentaal



Emotioneel



Financieel



Sociaal



Spiritueel

Dit gaf mij energie:

Besliste ik dit zelf?

Een warme douche



Een vriend die belde



Mijn netjes opgeruimde bureau



Dit ontnam mij energie:

Besliste ik dit zelf?

Mails beantwoorden



Files, files, files



Gedoe op het werk



Vandaag voelde ik mij:

geïnteresseerd



trots



alert



oplettend

enthousiast



geïnspireerd



actief



sterk



vastberaden



opgewekt



gespannen



schuldig



boos



nervus



bang



bezorgd



geërgerd



triest



beschaamd



angstig

Vandaag ben ik dankbaar voor:

De glimlach van mijn zoon, bloemen in de keuken,
tijd om een boek te lezen

Beste morgen,

Ik kijk uit naar: (grote en kleine dingen)

Productief zijn, een concert, chocolade met nootjes

Ik zal grenzen opleggen voor: (grote en kleine dingen)

Niet onmiddellijk reageren op WhatsApp, 'nee' zeggen tegen uitnodigingen

Herhaal je Mantra + ☺ + ☺

Hoe was je dag?



Best oké
(laat het vakje wit)



Niet zo goed
(kleur het vakje zwart)



Je driewekelijkse check-up

Na 21 dagen* kun je gericht terugblikken om bij te leren voor later.

Ter illustratie biedt deze pagina je een moment om even terug te kijken en je bewust te worden van hoeveel goede en slechte dagen je hebt gehad. Pen in de hand en kleuren maar.

Maandag Dinsdag Woensdag Donderdag Vrijdag Zaterdag Zondag

Hoe was deze periode?

Wat heb je geleerd? Welke positieve elementen neem je mee? Wat moet er anders?

.....

.....

.....

* Waarom 21 dagen? Je hebt misschien al eens gehoord dat het 21 dagen kost om een nieuwe gewoonte aan te leren. Dat is uiteraard een schatting, maar onze ervaring leert dat drie weken voor de meeste mensen een goede termijn is om even terug te kijken naar wat was, en te reflecteren over wat komt.

www.lannoo.com

www.adem.today

Registreer je op onze website en we sturen je regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving binnenwerk: Studio Kemmers en Lin Seminck

Omslagontwerp: Fe Van Lunter

Illustraties: Lin Seminck

Redactie: Pen for Hire en Office Confetti

D/2018/45/606 - ISBN 978 94 014 5577 0 - NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.