

Balans

Ze keek me met grote ogen aan en zei "Nee hoor, dat doe ik echt niet. Het komt echt door alle stress en drukte dat het niet goed met me gaat". "Er ligt gewoon te veel op mijn bordje en niemand ziet dat en niemand helpt me".

Ze kwam bij me met stressklachten, het ging niet meer, ze was moe, snel geïrriteerd en het leek alsof ze zich voortsleepte door de dag. Op mijn vraag of ze nog wel leuke dingen deed, activiteiten die haar energie gaven (of ze juist niet die energiegevers achterwege liet) kwam ze met bovenstaande antwoord.

En dat zie je vaak, wanneer mensen het drukker krijgen, moeite hebben om aan alle verplichtingen te voldoen, dan sneuvelen vaak als eerste die bezigheden waaraan ze zoveel plezier beleven, de dingen waar je energie van krijgt, zoals sporten of een hobby. Om toch maar aan al die "moetens" te voldoen gaan mensen schrappen in hun agenda. Meestal ten koste van zichzelf en hun eigen energievoorziening.

Juist wanneer je er in drukke perioden voor zorgt dat je wel tijd maakt voor datgene waar je plezier aan beleeft, waar je energie van krijgt, dan wordt het ook eenvoudiger om beter met de drukte en de daaruit voortvloeiende stress om te gaan.

Natuurlijk is het begrijpelijk dat wanneer er veel op je bordje ligt, je 's avonds liever op de bank blijft hangen, want je moet al zoveel en je bent al zo moe. Juist dan is het goed om je focus te richten op dat wat je dan juist zo nodig hebt en dat is energie en plezier. En dat haal je weer uit die activiteiten waar je blij van wordt, waar je normaal gesproken naar uit kunt zien, waar je je op verheugt.

Voor een goede balans is het dus van het grootste belang dat je zorgvuldig met je eigen energiegevers omgaat en dat je daar prioriteit aan geeft. Juist dan kun je de drukte en de stress goed het hoofd bieden.

En over de opmerking van mijn cliënt: "Er ligt gewoon te veel op mijn bordje en niemand ziet dat en niemand helpt me", daarover volgende keer meer.

Joanke Sierksma ©
April 2009