

Blog voor 27 september

Waar krijg ik energie van?

Wat is energie eigenlijk? Wat wil het zeggen dat je energie hebt of je energiek voelt? Je voelt je dan vol beweging en activiteit. Je hebt er echt zin in, om iets aan – of op te pakken. Als je het woord energiek uitsprekt, dan voel je misschien al direct een sensatie van energie in je lijf.

Naast lichamelijke energie is er ook sprake van geestelijke energie. Dat is de geestkracht waarmee je iets doet of waarmee je naar iets streeft.

Wat geeft jou energie? Dat is voor iedereen verschillend. Wat ik zelf de afgelopen zomer heb ervaren is dat het maken van fietstochten mij veel energie geeft. Het voelen van de zon in het gezicht, de wind door de haren, fietsen langs mooie rivieren en polderlandschappen of door de duinen, langs het strand. Het geeft mij een gevoel van vrijheid en in het moment zijn. De lichamelijke inspanning geeft mij een geestelijke boost zou je kunnen zeggen. Even alles los kunnen laten. Dat noemen ze ook wel in 'flow' zijn. Een staat van bewustzijn waarin je volledig opgaat in je bezigheden. Je bent perfect in harmonie met wat je doet. Je vergeet de tijd en laat je niet afleiden door allerlei interne of externe prikkels.

Wat geeft mij nog meer energie? Het luisteren van muziek, dansen, lezen, pianospelen. Een mooie film of tentoonstelling bekijken, het schrijven van blogs. Samen zijn met anderen, gezellige dingen doen, maar vooral ook mooie gesprekken voeren. Een ander helpen. Allemaal positieve dingen. Maar gek genoeg misschien, soms kan ook juist het ventileren van mijn negatieve emoties mij energie geven. Wat kan het opluchten om te bespreken wat je dwars zit bijvoorbeeld.

Wat mij geen energie geeft en waarschijnlijk nooit zal doen, is mijn af en toe geworstel met de computer 😊 Maar als ik dan weer een blog naar tevredenheid heb kunnen schrijven, dan valt de 'digistress' ook weer van me af.

Wil je met anderen verder praten over het onderwerp: wat geeft mij energie? Dan kan dat op vrijdag 27 september van 16.00 tot 17.30 uur in de Zoete Aarde, Broekwegzijde 195. We komen dan weer bijeen voor het Zinvol Gesprek. Van te voren opgeven is nodig via info@jongseniorenzm.nl . Er is plek voor 12 personen.

Blogschrijver Helen de Roos