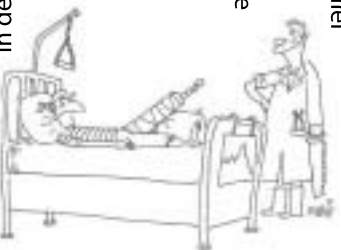


Hoe vitaal ben je?

## Je vitaal voelen

Levensenergie bepaalt je vermogen om te scheppen en te genieten in dit leven. Je kunt aandacht, tijd en geld zien als voorraden levensenergie. Vaak zijn we weinig bewust van ons eigen energie niveau. Soms worden we moe door inspanning, vaak worden we moe zonder fysieke inspanning. Vitaliteit is een goede indicatie of je genoeg oplaadt over je hele systeem heen: lichaam, voelen, denken en spirit. Vind je vitaliteit! Hoe ga je je voorraad levensenergie gebruiken in de rest van je leven?



## Reflectie

**a. Laboratorium.**  
 Varieer eens met: 1) Je voeding (meer groenten en fruit, minder suiker, koffie en vlees); 2) Je werkomgeving (stoel, frisse lucht, open ruimtes); 3) Je fysieke houding (rug recht, opgeheven hoofd, rechte schouders, voeten stevig op vloer, ademhalen vanuit je onderbuik); 4) Je mentale houding (interessant vinden ipv verdedigen/afzetten; laten gaat in plaats van ingrijpen/controleren, genieten hier en nu ipv uitstellen).

**b. Winst en Verliesrekening (met je groep)**

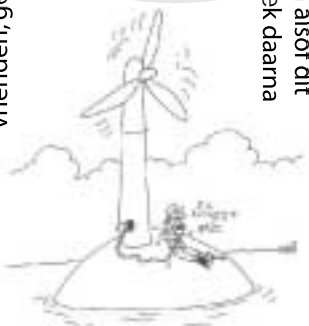
## Oefening

## Wat houdt je tegen?

## Obstakels benutten ter lering ende vermaak

**a. Darten.** Kies een stroef project of voornemen. Negeer de hindernissen volledig en richt je aandacht iedere keer weer volledig op de wenselijke situatie en het doel. Visualiseer helder je doel. Griep alles aan om in de gewenste richting te bewegen.

**b. Calimero.** Kies een project waarbij je twijfelt over de kansen op succes. Onderzoek waar het pijnpunt en de sleutelpersoon ligt. Vraag je buurman die sleutelpersoon na te spelen. Leg uit hoe de sleutelpersoon zich gedraagt. Speel tien minuten alsof dit de werkelijke situatie is waarin je het pijnpunt tegemoet treedt. Bespreek daarna samen hoe je het goed kunt aanpakken.



## Reflectie

Wat houdt je tegen te doen wat je wilt? Waarom? Obstakels hinderen je op je weg. Hardnekkige obstakels hebben vaak een boodschap voor je, er valt iets te leren. Belangrijk is dat je waarschijnlijk een feit of collectieve regel niet accepteert. Strategieën om obstakels te hanteren zijn: richt je op je doel, negeer de obstakels; accepteer en benut de waarde in het obstakel; vernietig; pas je weg aan en maak vrienden; geef op omdat je inziet dat er niets te winnen valt.

# Oefening