

Ik weet niet wat ik wil x Ik weet niet wie ik ben x Ik weet niet wat ik kan - Ellende

Supercoach Einstein

Congruent zijn, koploper zijn, het pad van je geboorterecht bewandelen, gelukkigen succesvol zijn, heeft alles te maken met energie. Hoevel iedereen die energie in potentie in overvloed in zich heeft, zijn uitsluitend koplopers in staat om die energiebron aan te boren en op een positieve manier te benutten. Je kunt het vergelijken met een batterij, waar de energie in opgeslagen zit. Maar daar kun je alleen bij komen, gebruik van maken, als die batterij goed is aangesloten. Hoe we nu bij die energie kunnen komen, kunnen we leren van de grootste energiedeskundige aller tijden: Albert Einstein. Hij gaf ons in het begin van de vorige eeuw al deultieme energiewet: $E = MC^2$. En als we die vertalen naar persoonlijke groei dan krijgen we: $Energie = Mission \times Character \times Competences$ - als je weet wat je wilt (*mission*), als je weet wie je bent (*character*) en als je weet wat je kunt (*competences*), moet je in staat zijn om bij je energie te komen. Talent zit verankerd in je competenties; breng $M \times C \times C$ in lijn, en energie is het resultaat! Sterker nog: de formule heeft ook nog eens een 'vermenigvuldiger' in zich, want kijk maar eens wat er gebeurt wanneer een van de waarden in de formule stijgt. Stel, je 'score' voor je missie, je *character* en je *competences* een 10. Dat betekent dat de voor jou beschikbare energie op dat moment 1000 is ($1000 = 10 \times 10 \times 10$). Vervolgens ga je jouw eigen missie bewust verder uitwerken en verdiepen. Je zoekt bewust naar wat jou energie

geeft en wat energie kost, wat jou motiveert. Tijdens deze ontdekkingsreis ervaar je bijvoorbeeld dat het je heel veel positieve voldoening geeft als je andere mensen helpt, hen ondersteunt, bijstaat. Door deze ontdekking (het was er altijd al, maar nu heb je het zichtbaar gemaakt) kun je jouw missie nog preciezer vaststellen. Daardoor stijgt de waarde voor missie met 2 punten tot 12. De formule geeft echter een resultaat van $12 \times 10 \times 10 = 1200$. Jouw energieniveau gaat dus niet met 2 punten omhoog, maar met liefst 200 punten! Met andere woorden: doordat je een van de elementen van $E = MC^2$ verder ontwikkelt, neemt de energie waarover je beschikt enorm toe. Deze energietoename zal ertoe leiden dat je in een positieve viciuze cirkel terecht komt. Je kunt immers met de extra energie en het diepere inzicht in je passie **ook je *character* en je *competences* verder laten stijgen.**

Energieverlies

Maar, helaas klopt de formule andersom ook, zoals elke goede formule naar twee kanten werkt. Als je niet weet wat je wilt, niet weet wie je bent en niet weet wat je kunt, dan vreet het leven energie en dat geeft op termijn ellende en ergernis. En ook hier bestaan de viciuze cirkel en de 'vermenigvuldiger'. Naarmate je het zicht op wat je werkelijk wilt of wie je echt bent verder kwijtraakt - waardoor je congruentie afneemt, je je passie kwijtraakt - zal het met je energie steeds verder bergafwaarts gaan.

Hierdoor wordt het steeds moeilijker om een positieve doorbraak te realiseren, omdat je daarvoor immers veel energie nodig hebt en die ben je in de loop van het negatieve proces steeds meer kwijtgeraakt.

Deze conclusie is eenvoudig te staven. Mensen die te lang incongruent zijn geweest, te ver zijn afgeraakt van hun passie en talent, hebben te veel energie verloren. Deze mensen ervaren een 'burnout'. Weg energie, een volledig lege materie.

Ik weet niet wat ik wil - x Ik weet niet wie ik ben x Ik weet niet wat ik kan = Ellende

Iedere coach, therapeut of maatschappelijk werker zal het kunnen beamen: mensen met een burnout hebben stuk voor stuk te lang gedaan wat ze eigenlijk niet wilden (*mission*), te lang gedaan wat eigenlijk niet bij hen paste (*character*) of structureel dingen gedaan die boven of onder hun capaciteit lagen (*competences*). Of nog erger: een combinatie van de drie! Het is duidelijk dat dit zich een keer wrekt - sociaal, mentaal, emotioneel en uiteindelijk ook fysiek. Deepak Chopra stelt in zijn boek *Perfect Health*, waarin hij ingaat op de ayurvedische traditie en gezondheid, dat alle ziektes, zelfs virale, te maken hebben met een onbalans die door onszelf instandgehouden wordt. Eerst gaat je energie op, dan kukelt je immunitietssysteem om en ten slotte breek je op je zwakste schakel.

Op zoek naar je energielek

Het is niet altijd eenvoudig om vast te stellen of je in je leven congruent bent of niet. Een in alle heftigheid losgebarsten burn-out kunnen we nog wel herkennen, maar het wordt lastiger als je minder ver van je pad bent afgedwaald. Dan gaat het eigenlijk best oké met je, maar toch ook weer niet helemaal. Je hebt echter geen idee wat er mis is of hoe je deze situatie kunt doorbreken. Vanuit $E = MC^2$ gezien ben je bezig om je energie op te gebruiken, de voorraad wordt zagezegd minder en wordt niet aangevuld. Je weet nog niet wat daar de oorzaak van is, je wordt je alleen langzaam bewust van de consequentie. Als je energie gestaag terugloopt, betekent dat bijvoorbeeld dat je niet langer goed in staat bent om die

competenties in te zetten die nodig zijn om je doelen te bereiken, waardoor je steeds verder gefrustreerd raakt, wat een nog groter energielek oplevert, waardoor het negatieve proces steeds sneller gaat. Dat betekent dan ook dat je bij jezelf op zoek zult moeten gaan naar het lek. Een doeltreffende hulp hierbij zijn drie basis energie-controle vragen:

1. 'Hoe kijk je ergens naar uit?'
2. 'Hoe voel je je terwijl je het doet?'
3. 'Hoe kom je er vandaan?'

Kortom: je doet een energiediagnose voor, tij-

dens en na een specifieke situatie of gebeurtenis. Met behulp van deze vragen kun je ontdekken waar je energie van krijgt, maar vooral ook waar een energielek zit. En wie dat eenmaal heeft vastgesteld kan je op zoek gaan naar manieren om het een volgende keer anders te doen - en zo dat lek te dichten.

Remco Claassen is directeur van Advance Leadership Development BV, een trainings- en adviesbureau dat zich richt op het ontwikkelen van talent op het gebied van leiderschap en effectiviteit (voor meer informatie: www.RemcoClaassen.nl).

Onlangs verscheen het boek 'Ik', dat hij schreef samen met co-auteur Mayta Braun. In dit boek helpt hij de lezer antwoorden te vinden op de belangrijkste levensvragen: wie ben je en wat wil je? Claassen leert hoe de weg uit te stippen, de koers vast te houden en externe impulsen het hoofd te bieden. Met als resultaat: meer succes en meer energie.

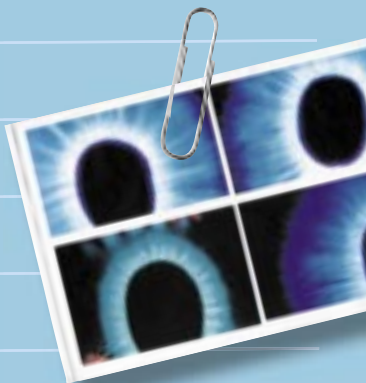
'Ik - gezond egocentrisme, meer effectiviteit', uitgeverij Spectrum, prijs



Energietherapieën

Stralende gezondheid

De energie die mensen uitstralen is soms te zien. Door mensen met een speciale gave, maar ook door het te fotograferen met een speciale techniek. En de mate waarin wij energie uitstralen zegt weer veel over hoe het met ons gesteld is, geestelijk en lichamelijk.



Energie heeft veel gezichten. 'Mars geeft direct nieuwe energie', was ooit een reclameslogan; energie kregen we van voedsel, en van zuurstof natuurlijk. Maar inmiddels heeft het woord zoveel nieuwe betekenissen gekregen. We spreken over 'iemand met een prettige energie' en niemand kijkt vreemd op als je spreekt over 'een huis waarin een akelige energie hangt' of over 'mensen die je energie opzuigen'. Hoe langer je erover nadent hoe duidelijker en gemakkelijker het wordt: energie is eigenlijk het enige wat er bestaat. Er is geen onderscheid tussen lichaam en energie, of tussen materie en energie. En ook al is energie (voor de meeste mensen) onzichtbaar, er worden steeds meer nieuwe ontdekkingen gedaan om onze energie te meten, te fotograferen en tastbaar te maken.

Aura

Iedereen heeft een energieveld om zich heen, ook wel 'aura' genoemd. Dit veld is een weer-

spiegeling van datgene wat er zich binnen in jou afspeelt. De meeste mensen kunnen deze energie niet zien, omdat het te subtiel is. Toch zijn er andere manieren waarop we dit energieveld waarnemen, weliswaar zonder ons hier direct bewust van te zijn. Denk maar aan *uitstraling*, of *charisma*. Dit zijn andere woorden voor hetzelfde fenomeen. Iemand die het gevoel heeft de hele wereld aan te kunnen, straalt dit letterlijk uit, en een charismatisch persoon heeft een krachtig energieveld om zich heen. Ook 'negatieve' emoties komen tot uitdrukking in je energieveld: als je collega met het verkeer de been uit bed is gestapt, heb je dat meestal meteen door.

Je energieveld en je fysieke lichaam zijn als het ware een geheel, één energiesysteem.

In oeroude beschrijvingen in verschillende culturen worden deze systemen al genoemd en beschreven. De Chinese acupuncturisten laten zich sinds de oudheid leiden door meridianen

en het Indiase systeem van chakra's - energiecentra - is zelfs nog ouder dan de acupunctuur. Afbeeldingen van aura's zijn in de traditionele religieuze symboliek regelmatig te zien. Het energiesysteem 'vreemde stromen' is in het Oosten bekend, maar traditionele sjamanen werken er ook mee. Hoe dan ook, meridianen of stromen, hoe we ze ook noemen, vormen de energetische bloedsomloop van het lichaam. We kunnen het vergelijken met een transportsysteem, een complex verkeersnetwerk. Als er ergens een opstopping is, of een weg afgebroken, dan heeft dat gevolgen voor het hele systeem. Zo zit dat ook met de meridianen. Als de energie op bepaalde punten niet kan doormen door een verstopping, een blokkade, dan is het systeem uit balans. Blokkades zijn vaak de oorzaak van uiteenlopende klachten en ziektes. Zelfs gedachten zijn een vorm van energie, zo kan dus een onderdrukte emotie leiden tot een emotionele blokkade. Doordat

Kluners

Weinig energie
Doelloos
Gruw en grijs
Ingezaakt
Traag
Vast in je lichaam
Motivatie ontbreekt
Naar binnen gekeerd
Sloom, traag
Onzeker, twijfelend
Zoekend, afwachtend
Passief
Talenten worden verspild

Koplopers

Veel energie
Gefocust, doelgericht
Energiek, vitaal, en gezond
Vol kracht
Kwiek, energiek
Lekker in je vel
Enthousiast
Naar buiten gericht
Spontaan
Charismatisch
Zelfverzekerd
Passie
Talenten worden benut

de energie niet soepel door kan stromen, ontstaan spanningen en die kunnen bijvoorbeeld mentale vermoeidheid tot gevolg hebben, wat vervolgens weer kan leiden tot fysieke klachten. Zo zijn er nog talloze voorbeelden te bedenken van ongemakken die kunnen ontstaan uit een blokkade in je energiesysteem, zoals onrust, depressiviteit, stress, burnout of RSI.

Energiefotografie

Natuurgeneeskundige Caroline Frumau van 'True colour' in Hillegom kan energiestromen in beeld krijgen. Zij doet dit via de zogenoemde Kirlianfotografie. Twee Russische wetenschappers, het echtpaar Valentina en Simjon Kirlian ontdekten in de jaren dertig per toeval een methode om de energie te fotograferen. Een Kirlianfoto wordt gemaakt van de vinger- en teen toppen, omdat daar de begin- en eindpunten van de belangrijkste energiebanen of meridianen zitten, waarin alle organen en lichaamssystemen zijn gerepresenteerd. Deze energie vormt het elektromagnetisch veld of de aura. Peter Mandel, een Duitse homeopaat en acupuncturist ontdekte een opvallend verband tussen ziektes bij zijn patiënten en de patronen op hun Kirlianfoto's. Hij bestudeerde deze foto's jarenlang en vergeleek ze ook met uitslagen van regulier laboratorium-onderzoek. Op de Kirlianfoto is exact te zien welke organen en of lichaamssystemen uit balans zijn en ook emo-

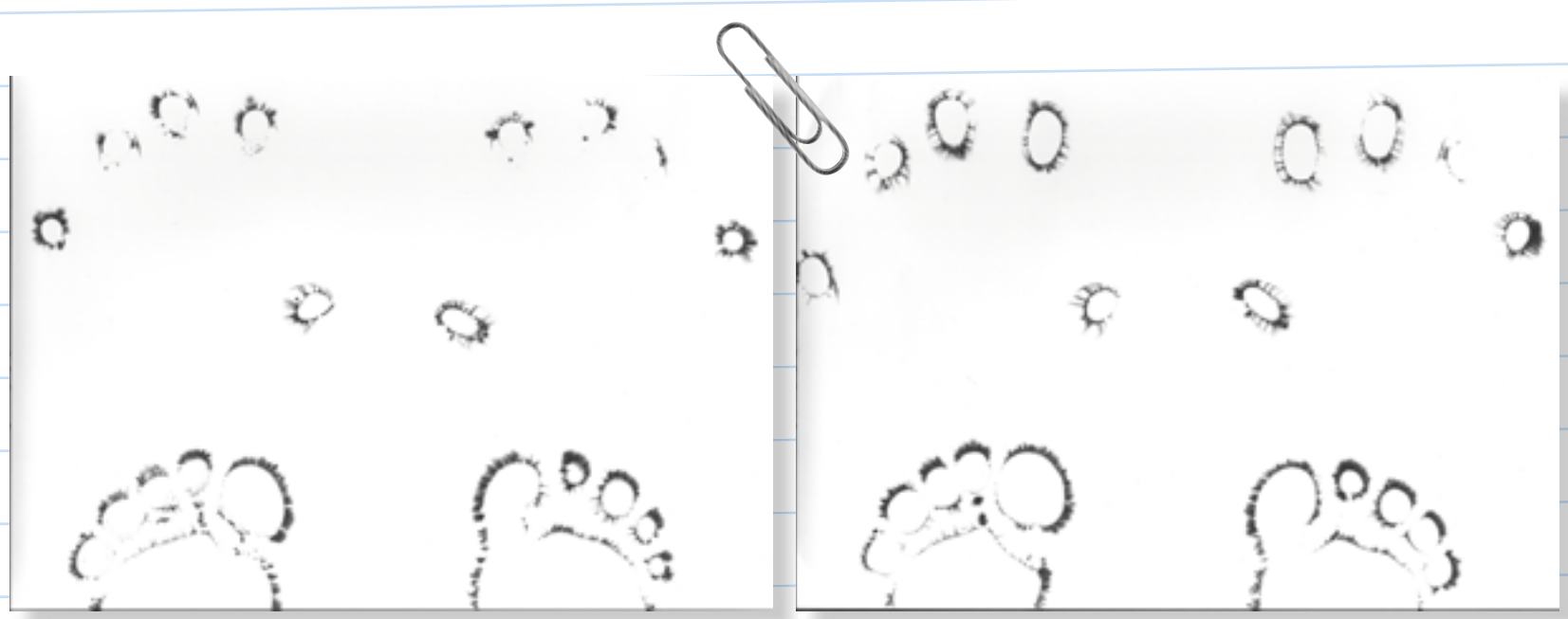
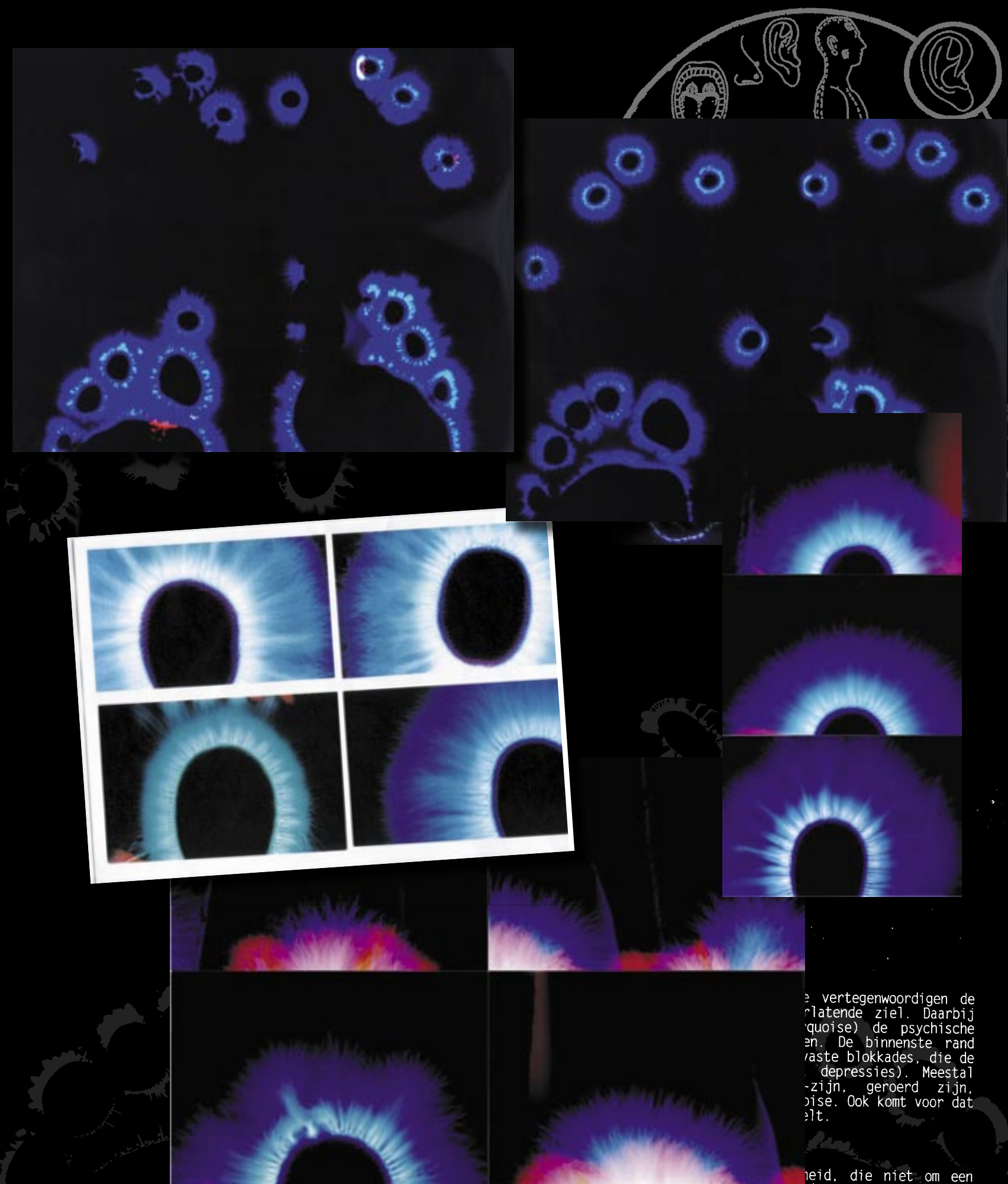
laboratorium-onderzoek. Op de Kirlianfoto is exact te zien welke organen en of lichaamssystemen uit balans zijn en ook.

tionele problemen komen erop tot uiting. Dat wilden wij uitproberen. En zo kwam het dat we samen met Caroline in een totaal verduisterde kamer zaten om onze handen en voeten te laten fotograferen. Caroline 'plukte' ons als het ware achter onze bureaus vandaan, onze aandacht nog bij het werk, beetje stress in ons systeem omdat er van alles misging die dag. Dat was ook precies haar bedoeling omdat ze via de fotografie wilde aantonen wat stress met onze energie doet. Vervolgens deden we na die eerste foto allemaal 'iets' om te kunnen ontspannen. Een van ons ging een halfuur wandelen in de polder, een ander luisterde naar klassieke muziek, en één van ons kreeg van Caroline een kleurenpunctuurbehandeling. Ze vertelt hierover: "Een paar jaar geleden hoorde ik via een lezing voor het eerst iets over kleurenpunctuur. Na afloop werd ik direct behandeld aan darmklachten waar ik al jaren last van heb. Het effect was zo opvallend, dat ik besloot om zelf de opleiding te gaan volgen. De natuurgeneeswijze kleurenpunctuur is een vorm van acupunctuur, maar in plaats van naalden straal

ik met een soort pen licht op de huid. Licht zet de energie in het lichaam in beweging en zo kan de verstoorde balans worden hersteld. De energie gaat dan weer stromen en stralen. Hoe fantastisch het effect is, heb ik onder andere ervaren bij mijn eigen kind, dat autistisch is. De eerste Kirlianfoto's van haar handen leverden bijna geen afdruk op; het kind straalde gewoon geen energie uit. Na een aantal sessies met kleurenpunctuur zag ik de energie toenemen en kwam ze als het ware meer naar buiten, ontstond er meer contact."

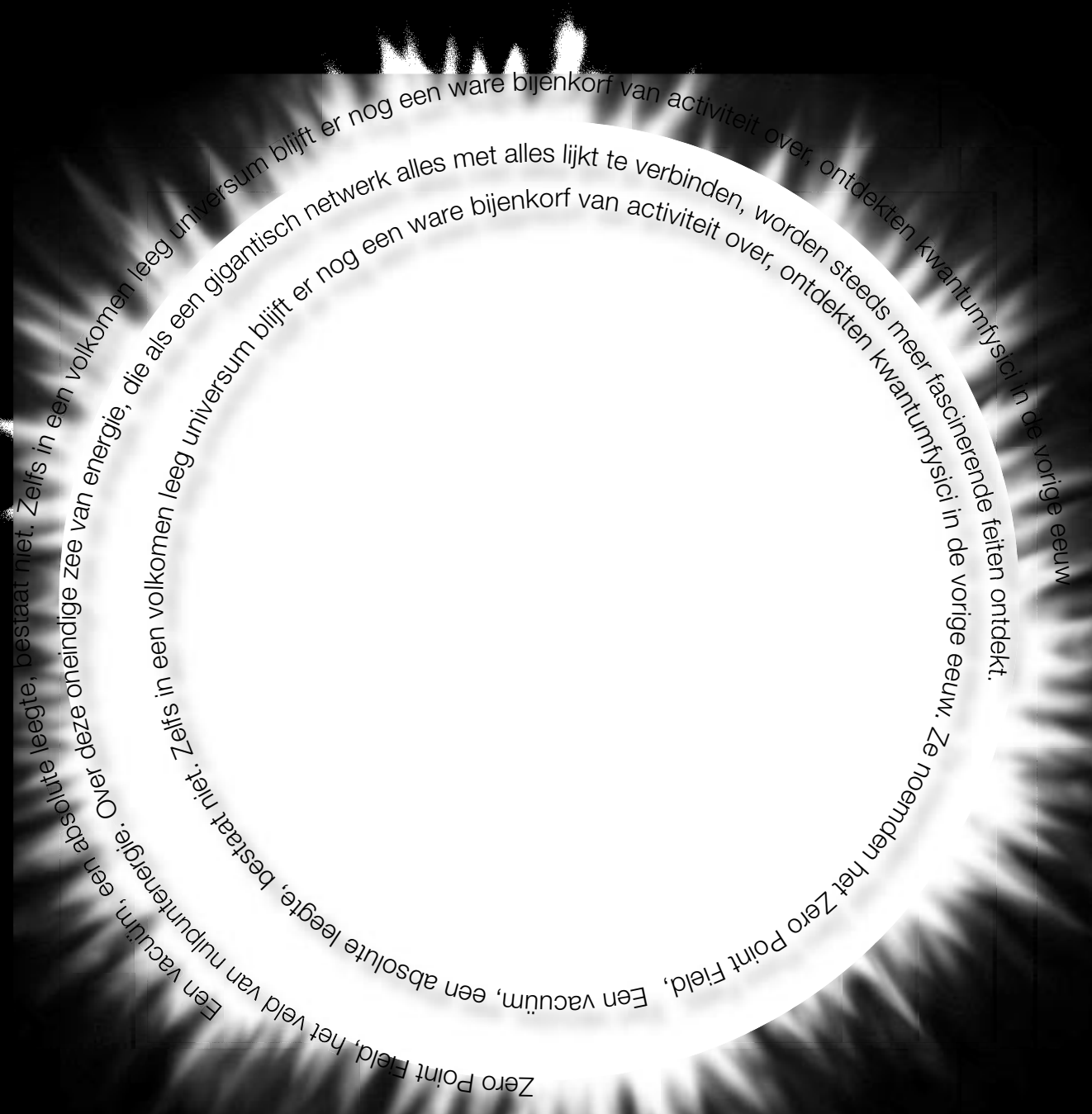
Stressringen

Maar wij hadden geen specifieke klachten, behalve hoge werkdruk. Dat bleek ook uit de foto's: het opvallendst zijn de stressringen rond de vingertoppen. Je ziet op de fotoafdruk dat de energiehaartjes niet de vorm van een stralende krans hebben, wat ideaal is, maar zich als het ware terugtrekken waardoor een ringvorm ontstaat. Bovendien zagen we op de tweede foto dat een half uurtje relaxen in het ene geval, wat frisse lucht in het andere en kleurenpunctuur



te vertegenwoordigen de platende ziel. Daarbij (quoise) de psychische en. De binnenste rand vaste blokkades, die de (depressies). Meestal -zijn, geroerd zijn, jise. Ook komt voor dat :lt.

heid, die niet om een betoning of tegenprestatie vraagt. Het staat voor de vooruitgang van de instinctieve, aardse groen naar het niet-instinctieve purpurgroen. Lichtgroen laat een hoge natuur zien die doelgericht is. Zij heeft de aardse drang van de natuur omgevormd tot de atmosfeer van het hogere bewustzijn. De kleur staat voor oneindige veiligheid en zekerheid en vrede.



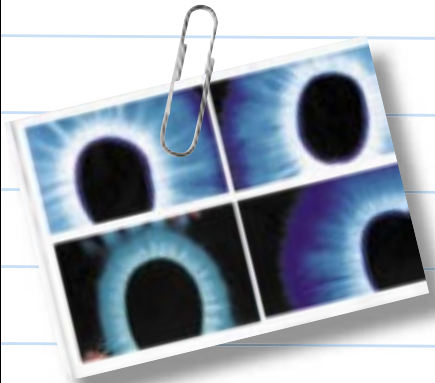
in het derde geval ons qua energie goed had gedaan omdat de stressringen zo hier en daar gewoon waren opgelost. Natuurlijk zag Caroline nog veel meer. Bijvoorbeeld bij een van de foto's waarop een afdruk van de duim ontbrak. "Totale energie-uitval van de duim wijst op een traumatische ervaring rond het 24ste levensjaar. Het gaat meestal om emoties of gevoelens die worden onderdrukt." En dat klopte. En zo zag ze ook bij de ene collega stofwisselingsproblemen en bij de ander een teveel aan gifstoffen in het lichaam. Iets in de afdruk van de derde vinger bovenaan wees op problemen, druk op de ogen en weer een andere afdruk vertelde over het ontbreken van energie in de linker eierstok, wat op het begin van de overgang kon duiden. Maar zo ver wilden wij niet gaan, we wilden bevestigd zien dat energie te fotograferen is, en - het belangrijkste - dat rust, muziek, ontspannen en frisse lucht aantoonbaar een goed effect heeft op je energie. En daarin was Caroline sowieso geslaagd.

laboratorium-onderzoek. Op de Kirlianfoto is exact te zien welke organen en of lichaamssystemen uit balans zijn en ook. anen en of li-

Energietherapie

Er zijn veel manieren om de energiestromen goed te laten functioneren, bijvoorbeeld acupunctuur, shiatsu en massages. Een snel groeiende vorm van therapie is energitherapie. Blokkades worden opgeheven, waardoor je energiesysteem meer in balans wordt gebracht. Hierdoor kunnen eventuele klachten verminderen of verdwijnen. Een energitherapeut bestrijdt geen symptomen, maar werkt aan de oorzaak van het probleem. De behandelingen zijn zo persoonlijk, dat de ervaringen en resultaten voor iedereen anders zijn. Een overkoepelend effect dat energitherapie op iedereen lijkt te hebben, is - behalve het creëren van meer innerlijke rust - dat mensen zich bewuster worden van zichzelf; inzicht krijgen in hoe zij in elkaar zitten, omgaan met gedachten en emoties. In ruimere zin krijgen zij meer op hoe zij in het leven staan, en op wat voor manier zij interactie hebben met anderen en met hun omgeving. Ter ondersteuning van de behandelingen worden ook energie- en ademhalingsoefeningen aangeleerd, die in het dagelijks leven kunnen worden toegepast.

Voor meer informatie: www.energietherapie.nl



Zero Point Field

Oneindige zee van energie

Een vacuüm, een absolute leegte, bestaat niet. Zelfs in een volkomen leeg universum blijft er nog een ware bijenkorf van activiteit over, ontdekten kwantumfysici in de vorige eeuw. Ze noemden het Zero Point Field, het veld van nulpuntenergie. Over deze oneindige zee van energie, die als een gigantisch netwerk alles met alles lijkt te verbinden, worden steeds meer fascinerende feiten ontdekt.

Een van de eerste wetenschappers die inzag dat het Zero Point Field wel eens de ontbrekende schakel zou kunnen zijn voor ons begrip van het universum, was de Hongaarse systeemdeskundige Ervin Laszlo. In zijn boek 'The Creative Cosmos' uit 1993 schrijft hij dat het veld meer is dan een massa zinderende energie op de achtergrond van ons bestaan. Volgens hem is het voor-

al een informatiedrager, een blauwdruk van het universum. 'Zelfs onze eigen herinneringen liggen niet in onze hersenen opgeslagen, maar als holografische informatie in dit veld. Onze hersenen zijn vooral ontvangers en verwerkers; wanneer zij resoneren met bepaalde frequenties krijgen zij toegang tot specifieke informatie.' Het is een fascinerende gedachte dat alle infor-

matie in het veld beschikbaar is, want dan kan in beginsel alles. Het is aan ons om het mooier uit te halen; zoals Michelangelo het ooit zei: 'Het beeld zit al in het marmer, ik hoef het er alleen maar uit te halen.' Dat kan een schrijver ervaren die woorden, zinnen op zijn beeldscherm ziet verschijnen die zich aaneenrijgen tot een verhaal, een schilder die zijn kwast op het doek

'Tru
Dey
025
ww
den
raar