

Gedurende het ganse traject heb je heel hard gewerkt aan je relatie met voeding. We hebben heel goed kunnen monitoren wat wel en niet werkt. Jij weet nu als geen ander hoe jouw lichaam werkt. Laat dat je superkracht zijn. Probeer nu vooral je harde grenzen te bewaken en goed voor jezelf te zorgen.

12. HARDE GRENZEN



De eerste dag van september konden we het goed voorspellen. Als je niet op tijd je grenzen bewaakt, geraakt jouw batterij terug helemaal plat. School startte terug, je begon terug met werken en de hockey ging terug van start. Daarbovenop kreeg je ook nog een gloednieuwe functie bij je hockeyclub. En nu bijna eind september heb je je zo hard gesmeten dat je lichaam blokkeert. Een mooie les die we liever niet meer willen zien.

Blijf daarom je harde grenzen bewaken. Analyseer wat de energievreters zijn along the way en kijk hoe je dat kan oplossen, bv. geen vragen meer via Whatsapp, enkel bereikbaar tussen bepaalde uren, enkel bereikbaar via telefoon of mail, enz. Gun jezelf ook een aantal momenten in de week die van jou zijn: een zoutbad, een sportsessie, mediteren, of gewoon helemaal niets doen. Dat zijn jouw non-negotiables.

Schrijf zowel je harde grenzen als je non-negotiables ook op. Wist je dat je 42% meer kans hebt om je doelen te bereiken als je ze met de hand opschrijft. Wanneer je ze enkel zou uittypen, moeten je vingers amper bewegen waardoor je hersenen weinig neurale verbindingen maken. Als je jouw doelen met je hand schrijft, moet je rond de 10.000 bewegingen maken, wat zorgt voor duizenden neurale verbindingen. Hoe meer verbindingen je brein maakt, hoe meer toewijding en emotionele verbinding er ontstaat aan datgene wat je opschrijft.

Bovenal: blijf jezelf verzorgen. Gezond eten (maak het niet te moeilijk), voldoende slapen en voldoende offline tijd inplannen. Laat je niet overstelpen met externe prikkels waaraan jij als Aarde-persoon heel graag antwoord en hulp biedt. Klop af en toe met je vuist op tafel (ook Aarde) en zeg wanneer het genoeg is. Je zal zien dat mensen ook daar respect voor hebben.