
1. Herken je overprikkeling.

Situatie

Je bent op een receptie in een grote zaal, er is veel volk en de akoestiek is slecht. Je voelt je onrustig worden, je krijgt het warm en je zou eigenlijk weg willen.

Belangrijk

Leer op te merken welke prikkels ervoor zorgen dat je onrustig wordt. In dit geval kunnen de slechte akoestiek, de vele mensen, de verschillende soorten geluiden (praten, glazen, lachen, stappen, ...), de geuren, de verlichting en vooral ook de temperatuur een rol spelen.

Indien je je er niet bewust van bent wat je overprikkelt, dan kan dit leiden tot:

- moeilijkheden om je op een gesprek te concentreren;
- een bevangen gevoel met lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, zweten, hyperventilatie, spierpijnen, ...;
- angst en paniek.

Tips

- Je kan bijvoorbeeld aan de zijkant van de zaal gaan staan in plaats van in het midden. De prikkels komen dan niet meer van alle kanten.
- Sta dicht bij een wandtapijt of gordijnen, zodat het geluid door de stof wat gedempt wordt.
- Ga eens naar buiten of naar het toilet om tot rust te komen. Door een goede buikademhaling kan je sneller tot rust komen.
- Ga een conversatie aan met één of twee personen die naast je staan, maar meng je niet te lang in een gesprek met meerdere mensen.

2. Doseer je energie.

Situatie

Je hebt zo van die dagen dat je alles aankan: je hebt superveel energie, alles loopt gesmeerd, je lost alles op, je neemt nog een boodschapje erbij, je doet een telefoontje hier en eentje daar, je kookt nog eventjes, misschien check je zelfs nog eens de mails en dan kruip je toch te laat in bed, want de spreekwoordelijke batterij was nog niet leeg.

Belangrijk

Dit kan je enkele dagen volhouden, tot op het moment dat je opstaat en voelt dat je jezelf door de dag zal moeten slepen. Dan volgen er enkele dagen dat de 'super(wo)man' ver weg is.

Dat je zo in je element was, was hoogstwaarschijnlijk omdat alles goed ging, taken tot een goed einde kwamen en dus afgewerkt zijn én omdat je waarschijnlijk enkele dingen hebt kunnen doen waar je talent voor hebt. Als je bovendien geprezen wordt voor wat je doet of gedaan hebt, geeft dit nog een extra boost. Je ging in een soort 'overdrive' die enorm veel energie vroeg, maar je adrenaline en je gelukshormonen namen het tijdelijk over, zodat je de wereld aankon. Onvermijdelijk val je daarna in het spreekwoordelijke gat. Dan volgt een periode van enkele dagen waarin het lijkt alsof je niks meer kan, voor niks nog energie hebt en je je zelfs dom en nutteloos kan voelen.

Tips

- De kunst is om in je extatische fase een beetje af te remmen en niet al je pijlen (energie) te verschieten. Doe dus niet al wat je nog zou willen doen.
- Ook in je mindere fase moet je beseffen dat je genoeg rust moet nemen en het misschien best is om in de toekomst minder taken te plannen (zie tip 3).
- Wat ook altijd helpt, is eens stil te staan bij het feit dat je iets gepresteerd hebt. Geniet eens eventjes na van wat je gerealiseerd hebt in plaats van de volgende taak zo vlug mogelijk aan te vatten.

*Zonder verwachtingen leven is een kunst.
Wie dat kan leeft in een andere dimensie.
Je geest is vrij en je lichaam is vrij.*

FRANCIS LUCILLE