

A stylized pink lotus flower graphic is centered on the page. The petals are layered, with some overlapping others, creating a sense of depth. The background is white with faint, light blue and green curved lines that suggest the shape of the lotus.

# Hoe goed ken jij jezelf?

Leer jezelf beter kennen en krijg tips om  
je dag fit te beginnen

**Sento**

Kinesiologie & Counseling

Anouk Maas-Krens

# Voorwoord

Mijn naam is Anouk Maas-Krens. In 1997 ben ik afgestudeerd als fysiotherapeute, maar ben daar al vrij snel mee gestopt ondanks het feit dat ik het wel goed deed. Iets in mij vond het niet compleet genoeg. Ik miste iets...

Toen ik in 2006 in aanraking kwam met (emo)kinesiologie wist ik het, dit is precies wat ik miste: de mens is méér dan alleen zijn lichaam!

Kinesiologie werkt met spiertesten en is, zoals ik het graag uitleg, een combinatie van oosterse en westerse geneeswijzen: het nuchtere en fysieke van het westen, het energetische en spirituele van het oosten. Ook het woordje 'emo' van emokinesiologie blijkt uiteindelijk precies te kloppen omdat het werken met emoties centraal staat in mijn praktijk. Zelfs mijn fysiotherapie-ervaring is niet voor niets geweest en kan ik nu inzetten bij de spiertesten die ik als kinesioloog uitvoer.

Het grappige is dat ik altijd geroepen heb dat het werken met **emoties** niets voor mij was, maar het tegendeel bleek waar: keer op keer kreeg ik cliënten waarbij ik telkens op het werken met emoties uit kwam middels de spiertesten die ik uitvoerde.

Aangezien heel veel klachten een emotionele oorzaak hebben, leek het mij verstandig om eerst de basis, zelfkennis, in orde te krijgen.

Dáárom dit e-book.

Ik wens je heel veel leesplezier en nieuwe inzichten toe!

Warme groet,

Anouk Maas-Krens



# Inhoudsopgave

<a href="#"><u>Inleiding</u></a>	2
<a href="#"><u>Jouw energieniveau</u></a>	3
<a href="#"><u>Voelen</u></a>	6
<a href="#"><u>Burn-out</u></a>	8
<a href="#"><u>Burn-out scorelijst</u></a>	9
<a href="#"><u>Burn-out scorelijst – jouw score</u></a>	11
<a href="#"><u>Tips om je dag goed te beginnen</u></a>	12
<a href="#"><u>Nawoord</u></a>	16

# Inleiding

Ben jij ook wel benieuwd hoe fit je je nu eigenlijk écht voelt en of er een bepaalde regelmaat te ontdekken is in je energieniveau?

Met dit ebook wil ik jou meer inzicht in jezelf gaan geven. Met dit inzicht zet je al een goede stap in de richting van goed luisteren naar je lichaam en leer je jezelf, beetje bij beetje, beter kennen.

Ook krijg je van mij een aantal nuttige tips die je kunt gebruiken om je dag goed te beginnen.

Je kunt deze tips natuurlijk ook op een ander moment inzetten als zogeheten 'energizers' (zoals bijv. vlak voor een toets of examen).

Je voelt je er namelijk niet alleen fitter door, maar ook je hersenhelften gaan er beter door samenwerken.

Fantastisch toch?

Geniet ervan en schroom niet om [contact](#) met mij op te nemen mocht je ergens vragen over hebben.

## Jouw energieniveau

Heb jij voor jezelf al helder wanneer jij het beste presteert, op welk moment van de dag jij de meeste energie hebt en wanneer je juist de minste energie hebt?

Zijn er, los van de energiedipjes, nog andere momenten dat je niet lekker in je vel zit? En is daar misschien een reden voor?

Probeer, om dit voor jezelf uit te zoeken, eens een ritme in je energieniveau te ontdekken gedurende bijvoorbeeld een week. Uiteraard mag je dit ook langer volhouden of bijv. met regelmaat herhalen.

Hou voor jezelf in die week bij hoe je je voelt op 4 vaste momenten op een dag, zoals bijvoorbeeld:

- 's morgens (7/8 uur)
- 's middags (12/13 uur)
- 's avonds (17/18 uur)
- en voor het slapen gaan (22/23 uur).

Om je hierbij een handje te helpen, heb ik op de volgende pagina een schema gemaakt waar je alleen nog maar een cijfer in hoeft te vullen in het betreffende tijdvak van die dag.

Noteer de komende week, te beginnen direct na het opstaan, hoe fit je je voelt op een schaal van 0-10 (0=uitgeput, 10=topfit) in onderstaand schema:

Dag	Tijdstip 1	Tijdstip 2	Tijdstip 3	Tijdstip 4
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Heb je in het door jou ingevulde schema een ritme ontdekt?

Zo ja, noteer dit voor jezelf hieronder:

---

---

---

---





# Voelen

Leer naar je lichaam te luisteren door te gaan vóelen.

Probeer vervolgens te ontdekken wat deze gevoelens jou te zeggen hebben.

Op de volgende pagina staan een aantal vragen die je kunt beantwoorden door in de gekleurde balken aan te geven waar je zit qua gevoel.

Vul hier in wat als eerste in je opkomt.

Doe dit 1x per dag en maak hier écht even wat tijd voor vrij. Het gaat om een stuk bewustwording en kan daardoor echt voor inzichten zorgen.

De kleur groen betekent dat je je goed/fit voelt (uiterst rechts is dan bijv. topfit), de kleur rood betekent dat je je slecht/moe voelt (uiterst links is dan bijv. uitgeput). De kleur oranje zit er dus precies tussenin.

**Tip:** Je kunt ook een dagboek gaan bijhouden met daarin de bijzonderheden qua antwoorden op de vragen van de volgende pagina. Alleen dan niet met een kleurtje, maar met tekst.

Hoe voel je je emotioneel?



Hoe voelt je hoofd?



Hoe voelen je spieren?



Hoe is je ademhaling?



Hoe is het met je energie?



Hoe ziet je totaalplaatje eruit qua gevoel?



Probeer zoveel mogelijk in het groene te blijven.

Mocht je onverhoopt toch in oranje of zelfs rood terecht zijn gekomen, ga dan gelijk aan de slag met de tips die ik je verderop in dit ebook geef.

## Burn-out

Je hoort of leest er tegenwoordig steeds meer over: burn-out.

Wanneer heb je dat dan eigenlijk? Wanneer ben je in de gevarezone?

Als jij voor jezelf graag wilt weten of jij risico loopt, wil ik je vragen om voor jezelf eens naar het laatste half jaar te gaan kijken:

Welke veranderingen zijn er bij jou of in je directe omgeving geweest? Denk hierbij aan familie, werk, gezondheid, sociale contacten, etc.

Om je te helpen met dit zelfonderzoek, heb ik op de volgende pagina een lijst met vragen geplaatst.

Neem per vraag max. 30 seconden de tijd om een antwoord te geven door een cijfer van 1 (geen/weinig verandering) tot 5 (grote verandering) in te vullen.

Je krijgt dan een beeld waar bij jou de meeste verandering plaatsgevonden heeft.

# Burn-out scorelijst

Word je snel moe/ben je meer vermoeid dan energiek?	<input type="radio"/>
Irriteren mensen je door te zeggen dat je er de laatste tijd niet zo goed uit ziet?	<input type="radio"/>
Werk je steeds harder, maar krijg je desondanks minder gedaan?	<input type="radio"/>
Word je cynischer en ben je sneller ontmoedigd?	<input type="radio"/>
Ben je vaker verdrietig, zonder reden?	<input type="radio"/>
Word je vergeetachtiger?	<input type="radio"/>
Ben je sneller geïrriteerd, slecht gehumeurd en teleurgesteld in mensen om je heen?	<input type="radio"/>
Zie je familie en goede vrienden minder vaak?	<input type="radio"/>

Ben je te druk om iemand op te bellen, een kaartje te sturen of routineklusjes te doen?	<input type="radio"/>
Heb je last van lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, aanhoudende verkoudheid, terugkerende klachten of last van je 'bekende zwakke plekken'?	<input type="radio"/>
Voel je je gedesoriënteerd wanneer het werk van de dag stopt?	<input type="radio"/>
Is het moeilijk voor je om je blij te voelen/vrolijk te zijn?	<input type="radio"/>
Is het moeilijk voor je om te lachen als er een grapje over jou gemaakt wordt?	<input type="radio"/>
Kost seks je meer moeite dan dat het plezier oplevert?	<input type="radio"/>
Heb je het gevoel dat je anderen niets te zeggen hebt?	<input type="radio"/>
<b>Totaal aantal punten</b>	<input type="radio"/>

## Burn-out scorelijst – jouw score

### Wat is j ouw score?

- 0 - 25: het gaat eigenlijk best heel goed met je!
- 26-35: bepaalde dingen verdienen je aandacht
- 36-50: pas op, een burn-out ligt op de loer
- 51-65: je raakt opgebrand oftewel burn-out
- > 65: je loopt nu echt gevaar en je welzijn wordt bedreigd op fysiek en mentaal gebied



# Tips om je dag goed te beginnen

Hieronder staan een aantal tips en/of oefeningen om je dag goed te beginnen.

Probeer er een gewoonte van te maken om deze bijvoorbeeld elke ochtend te doen.

Je mag de diverse oefeningen ook op andere momenten doen als je de behoefte voelt om jezelf even een 'oppepper' te geven. Je kunt de oefeningen dus ook als energizers zien.

Voor een aantal oefeningen heb ik uitlegvideo's gemaakt, de link naar die video's staat onder de laatste oefening.

## Tips en oefeningen

- Water drinken: drink een glas water.  
Klik [hier](#) voor meer informatie over het nut van water.
- Wayne Cook: Deze methode zorgt ervoor dat je brein en lichaam zich ontspannen. Je gaat je rustiger voelen en kunt je beter concentreren. Dit is dus ook een hele prettige oefening om direct voor het slapen te gaan doen.  
(zie uitlegvideo)

- 3D-oefening: Onder invloed van stress kan de samenwerking tussen je linker- en rechter hersenhelft verstoord raken. Hierdoor kun je coördinatie- en/of concentratieproblemen ervaren. Er wordt in 3 richtingen gewerkt, vandaar 3D: links/rechts, boven/onder en voor/achter. (zie uitlegvideo)
- Oefening voor je oren, ook wel oren uitrollen genoemd. Met deze oefening verhoog je de geluidsgevoeligheid en ontspan je je nekspieren. De antennefunctie van de oren verbetert. Erg handig als je alert moet zijn! (zie uitlegvideo)





- Oefening voor je oogspieren: wanneer je snel vermoeid raakt tijdens het lezen, is dit een hele fijne oefening om te doen. Ook kan het lezen (en het begrip van datgene wat je leest) erdoor verbeteren. Het is dus ook een hele handige oefening voor bijvoorbeeld kinderen met leerproblemen.

De volgende kijkrichtingen worden behandeld: links, rechts, boven, beneden. Door het aanpakken van al deze richtingen, wordt bovendien je focus verbeterd. (zie uitlegvideo)



- Kruislopen: Dit is een fantastische oefening om de beide hersenhelften beter te laten samenwerken. Jouw linker hersenhelft stuurt namelijk je rechter lichaamshelft aan en je rechter hersenhelft je linker lichaamshelft. (zie uitlegvideo)



- Spiegeloefening: ga voor een spiegel staan en glimlach gedurende minimaal 30 seconden (naar jezelf). Voel wat het met je doet. Meer informatie over hoe gezond lachen is, vind je in mijn [blog](#).

De uitlegvideo's kun je vinden via de volgende link:

[Oefeningen](#)

**Ik wens je heel veel succes met alle tips en oefeningen!**

## Nawoord

Ik hoop dat je genoten hebt van dit e-book.

Ik heb het met veel plezier gemaakt, speciaal voor diegenen die bewuster in het leven willen gaan staan en goed voor zichzelf willen gaan zorgen.

Mocht je iemand anders hier ook blij mee willen maken, voel je dan vrij om dit te doen door deze [link](#) te delen of op het logo van Facebook of LinkedIn hieronder te klikken.

