



# MOTIVATIE OM VOOR ONSZELF EN VOOR ONZE VEILIGHEID TE ZORGEN

## Zelfbewustzijn hangt samen met ons bewust zijn van ons lichaam

Voor onszelf, voor onze veiligheid zorgen, komt neer op onszelf managen, een vaardigheid die het verschil maakt op het werk en in het leven. Handelen met respect voor onze integriteit en veiligheid zorgt ervoor dat alle fysiologische systemen efficiënter werken, dat we creatiever zijn, we ons beter kunnen aanpassen en flexibeler zijn. Niet in staat zijn om onszelf te managen, leidt tot vroegtijdige veroudering, geestelijke verwarring en kan de toegang tot onze intelligentie blokkeren.

Onszelf managen is ook onze energie managen in plaats van alleen onze tijd. Auteurs Jim Loehr en Tony Schwartz werken dit thema uit in «the power of full engagement». Het is volgens hen de sleutel tot betere prestaties en «persoonlijke vernieuwing». Vertrekkende vanuit de natuurwetten waaraan de mens is onderworpen, raden ze aan om de afwisselende cyclus tussen activiteit of prestatie en rust en vernieuwing te respecteren. Ze hebben het ook over het belang van gewoonten, rituelen om je energie en prestaties te verhogen. Veiligheidsmaatregelen nemen, de juiste uitrusting gebruiken kan een ritueel worden, een voorbereiding of een soort “overgang” naar je werkdag, je volgende activiteit of taak. Zo is ook een «buddy-check», m.a.w. controleren of de uitrusting van je collega in orde is, een oefening die een band scheidt en het vertrouwen versterkt.

Dat soort gewoonten en terugkerende praktijken zijn ook een manier om onszelf te houden aan onze engagementen en beloften aan onszelf. We voelen ons vaak slecht als we een fout maken, als we uitschuiven. Die momenten zijn er nu eenmaal en we hoeven ons er niet schuldig over te voelen. Uitschuivers zetten ons aan het denken en zijn waarschijnlijk aansporingen voor een welgekomen aanpassing. We feliciteren onszelf omdat we het ritme en de gewoonten die ons goed doen hernemen. Het feit dat we die relatie hebben met onszelf en onze eigen engagementen, scherpt ook ons vermogen aan om ons te houden aan onze engagementen tegenover anderen. We hebben immers meer vrede met onszelf, zijn meer verankerd, coherenter. En dat is voelbaar in onze relaties, onze communicatie.



### LICHAMELIJKE INTELLIGENTIE ONTWIKKELEN.

Onze gezondheid verliezen, gewond raken of onszelf uitputten verzwakt onze geestelijke vermogens, ons redeneringsvermogen en ons beoordelingsvermogen. We zijn minder geconcentreerd, minder volhardend, weerbaar en ijverig, ons leervermogen neemt af en ons geheugen wordt gatenkaas.

Onze lichamelijke gezondheid of lichamelijke integriteit verwaarlozen heeft ook een impact op onze emotionele en relationele intelligentie. We verliezen ons geduld, zijn minder empathisch, minder attent, tonen minder openheid...

# 3

## DRIE PIJLERS OM VOOR JEZELF TE ZORGEN

### 1. GEZONDE VOEDING

We weten allemaal min of meer wat gezond is en wat ongezond, wat we meer zouden moeten eten en wat we beter zouden vermijden. We weten het, maar doen we het ook? Stoppen met eten zodra je geen honger meer hebt, veel water drinken, geen twee liter frisdrank per dag meer drinken...het zijn gewoonten die zonder enige twijfel bijdragen tot een optimale werking van alle lichaamsfuncties. Je eetlust beheersen is een oefening in controle over je passies, emoties, frustraties, compensatiemechanismen...die ons graag sturen. Het is een domein dat een persoonlijke zaak blijft, een kwestie van keuze, van individuele vrijheid. Dat gezegd zijnde twijfel ik eraan of onze relatie met voedsel vandaag de dag nog wel een echte keuze is. Meer beseft van waar onze voedingsmiddelen vandaan komen, of ze goed of net slecht voor ons zijn, meer naar je eigen lichaam luisteren (opgeblazen gevoel, zure oprispingen, constipatie, slaapkwaliteit...) kan ervoor zorgen dat we ons bewuster zijn van onszelf en dat we dus meer zelfrespect hebben. Te beginnen met de tijd nemen om te eten in plaats van achter de computer snel een broodje naar binnen te werken.





## 2. REGELMATIGE, EVENWICHTIGE LICHAAMSBEWEGING

Regelmatige lichaamsbeweging activeert het cardiovasculaire systeem, ontwikkelt onze kracht en lenigheid en verbetert onze levenskwaliteit en levensduur. Ook hier moet iedereen zijn eigen evenwicht vinden. Regelmatig bewegen vergt een hoop creativiteit en goede wil in een maatschappij die een sedentair leven en geestelijke arbeid aanmoedigt ten nadele van lichamelijke arbeid. Alle dagen een beetje bewegen, een leuke activiteit kiezen die op een aangename en realistische manier in onze drukke agenda past... ons hart en onze spieren versterken, elke cel van ons lichaam van voldoende water voorzien, afvalstoffen en giftige stoffen uitscheiden, is ervoor kiezen om te leven en niet om te overleven. Lichamelijke beweging vermindert ons verlangen naar suiker, alcohol of andere vervangmiddelen voor geluk en welzijn. Regelmatig, maar niet overmatig bewegen versterkt onze veerkracht, onze zelfbeheersing, maar ook een algemeen gevoel van welzijn.

Wie kiest voor een lichamelijke activiteit die verdergaat dan basisonderhoud en die erop gericht is het lichaam te cultiveren, kracht, lenigheid en ademhalingscapaciteit te ontwikkelen en het cardiovasculair systeem te versterken, merkt dat hij ook een ongelooflijke kracht en doorzettingsvermogen in het leven ontwikkelt. Sport beantwoordt aan die functie en is een ware metafoor voor de inspanning, de ontwikkeling van ons potentieel in het bestaan. We ontdekken onvermoede mogelijkheden en winnen aan zelfvertrouwen. We moeten wel voor een "evenwichtige" activiteit gaan en niet voor een die het lichaam zwaar op de proef stelt en geen rekening houdt met onze limieten of kreten voor hulp. Een respectvolle activiteit zal ook een bron van vreugde, voldoening, trots en sereniteit zijn.

## 3. RUST

Ontspannen, jezelf herbronnen, herstellen, recupereren: het zijn fundamentele behoeften. Daaraan kunnen we de beheersing van onze stress koppelen, een van de hoofdoorzaken waarom veiligheidsinstructies niet nageleefd worden, protocollen of procedures niet gevolgd worden, waardoor het ene incident na het andere en vervolgens een ernstig ongeval veroorzaakt wordt. Tot er een drama gebeurt en er een "kroniek van een aangekondigde dood" ontstaat. Druk, een strak tijdschema, gebrek aan communicatie tussen de verschillende actoren in de keten (verkopers, klanten, productiemedewerkers...) leiden tot een vorm van zelfverloochening. De mens wordt een machine. Hij voorziet in het allernoodzakelijkste, en de zekeringen springen de een na de ander. We zijn ons niet altijd bewust van dat verschijnsel, omdat incidenten na elkaar plaatsvinden en op zichzelf misschien niet zo ernstig zijn. En dan zijn er nog mensen die denken dat ervaring, 20 jaar in het vak of een hoger diploma de risico's kan compenseren. Gewoonte of vermoeidheid vermindert ook onze waakzaamheid

## EEN ZEKERE GEZONDHEIDSCULTUUR

We zitten vast in strakke tijdschema's en een versnelling die ons overweldigden en ervoor zorgen dat onze relatie tot gezondheid erop neerkomt dat we ons lichaam beschouwen als een machine die we repareren, uit elkaar halen en het zwijgen opleggen. Preventie en een globale benadering van (lichamelijke, geestelijke, emotionele) gezondheid die de immuniteit bevordert en ons sterker maakt, hebben het moeilijk om een plaatsje te veroveren tegenover de lobby's die een eerder curatieve logica volgen.

De intelligentie van ons lichaam ontwikkelen, zorgt voor bewustzijn van onszelf en wat we doen, maakt een grotere afstand mogelijk tussen prikkel en reactie, een zone van vrije keuze in het leven. Het is een vorm van wijsheid. Door te luisteren naar feedback, de signalen die ons lichaam zendt, kunnen we elke dag ons traject aanpassen om onze echte behoeften te bevredigen. Dat betekent een microslaapje durven doen wanneer je voelt dat je moe wordt, een glas water drinken wanneer je dorst hebt in plaats van de motor te lang te laten draaien, een frisse neus gaan halen wanneer de concentratie verslapt...



### REMMINGEN, REMMINGEN EN NOG EENS REMMINGEN

Voor onszelf zorgen kan ingaan tegen een ego dat zich "sterk" wil voelen door een opvoeding, een omgeving die een hoop boodschappen verstrooid heeft die intussen in conditionering, en dus diepgewortelde overtuigingen veranderd zijn. Boodschappen die tijdens onze kindertijd voortdurend herhaald werden, zoals "Je bent een watje", "Wees eens een man", "Jij komt straks nog wel aan de beurt", "Wie wil slagen, moet afzien"...kunnen sterke tegenstellingen en interne spanningen creëren als het gaat om zelfzorg.

Sommigen vatten veiligheidsinstructies of advies om voor zichzelf te zorgen op als een verplichting, als een inbreuk op hun vrijheid.

Anderen hebben dan weer het gevoel dat ze tijd verspillen alleen al bij de idee om af en toe pauze te nemen... In een maatschappij waarin "tijd geld is", waarin kwantiteit vaak belangrijker is dan kwaliteit mag dat niet verbazen!

Iedereen volgt zijn eigen weg, heeft zijn eigen verhaal. Laten we echter niet vergeten dat we, als werknemers, deel uitmaken van een team, dat we een arbeidsovereenkomst hebben ondertekend, een element vormen van een systeem met verantwoordelijkheden. Als lid van een team zijn we van elkaar afhankelijk, moeten we voor elkaar zorgen en voor goede arbeidsomstandigheden voor iedereen en de kwaliteit van het werk zorgen. Een gladde vloer niet schoonmaken, als een gek met een heftruck rondrijden...is een risico creëren voor de anderen. Wat op dit vlak vaak moeilijk ligt, is de feedback, de communicatie naar diegenen die over de schreef en vaak opnieuw in de fout gaan. Open communicatie betekent vertrouwen, zonder twijfel een essentieel onderdeel van teamwork. Opdat de feedback niet als verraad of een mes in de rug wordt ervaren.

Daarnaast verdienen ook ongeschikt, onhandig, onpraktisch of zelfs gevaarlijk materiaal en procedures die geschreven worden in een kantoor ver van de realiteit op het terrein al onze aandacht! En om al die redenen kan een participatief of op collectieve intelligentie gebaseerd proces volledig het verschil maken. Teams worden betrokken, krijgen verantwoordelijkheid, kiezen zelf hun materiaal en werken de instructies, protocollen bij...door er experts en specialisten, ervaren bevoegde personen bij te betrekken.

### EEN LAATSTE WOORDJE...

In mijn ogen is voor jezelf zorgen, voor de anderen zorgen. Het is mezelf liefde geven en mijn eigen middelen cultiveren om mijn plannen te verwezenlijken, mijn dromen waar te maken. Het is ook leven in dankbaarheid voor het feit dat we leven, in eerbied voor het «Leven». Simpelweg leven. En dat is zeker een boodschap die moet worden gedeeld op de arbeidsplaats, waar lichaam en geest soms mismeesterd worden.

Natacha Van Hove

