

Mentale en emotionele spieren ontwikkelen – Loehr en Schwartz

Het natuurlijke proces van Actie en herstel wordt oscillatie (schommeling) genoemd. We proberen vaak op het werk dit patroon uit te zetten door gebruik te maken van stresshormonen, cafeïne, et cetera ...

Maar zonder een programma van natuurlijk herstel slaat ons lichaam terug door een verzwakking van de lichamelijke gezondheid en ongevoeligheid naar anderen toe. Zonder rust en herstel heeft het lichaam geen kans zichzelf van giftige stoffen, zowel lichamenlijk als geestelijk, te ontdoen.

De reden waarom lichamelijke inspanning zo belangrijk is, is dat het bloed en zuurstof naar het brein pompt, waardoor je letterlijk beter kunt denken en zorgen in perspectief kunt zien. Een betere hartslag en een algemeen goed gevoel zorgen ervoor dat je veel minder snel geïrriteerd raakt door kleine dingen en dat je energie hebt om je weer te concentreren op je grote doelen.

Je kunt je emotionele, mentale en spirituele spieren, zoals empathie, creativiteit, zelfvertrouwen, geduld en vriendelijkheid, op dezelfde manier trainen als je biceps of triceps.

Emotionele flexibiliteit is het vermogen om te gaan met een hele serie emoties en zelfs te kiezen voor wat je wilt voelen, in plaats van een beperkte voorraad reacties te hebben, die je star en defensief maken.

Emotioneel herstelvermogen is een belangrijke faktor voor succes en maakt het je mogelijk om terug te komen van tegenslag.

Loehr en Schwartz vergelijken John McEnroe en Jimmy Connors. Wanneer we denken aan John McEnroe, denken we aan zijn emotionele uitbarstingen tegenover scheidsrechters. Het is dan vanzelfsprekend om aan te nemen dat dat ‘oppompen’ van hem wel een groot deel van zijn succes uitgemaakt moet hebben. Maar McEnroe zegt dat zijn uitbarstingen eigenlijk een handicap waren waarmee hij zijn energie verspilde en die bijdroegen aan een paar gigantische verliezen.

Connors, die misschien iets minder talent had, speelde zes jaar langer dan zijn rivaal en bleef succes hebben. Bovendien had hij door zijn grotere emotionele beheersing ook plezier in het spel.