

CHARGE — Energie Beschikbaar Maken

1. Wat kan je verwachten van het CHARGE programma

CHARGE is de eerste stap van de Energie Intelligentie Formule en heeft één fundamenteel doel: beschikbaarheid van energie creëren.

Zonder CHARGE:

- is er niets om te verdelen (FLOW)
- is er niets om duurzaam te beheren (GOVERN)

CHARGE betekent:

- energie opbouwen
- energie tastbaar, meetbaar en concreet maken
- leren zien waar energie vandaan komt en waar het weglekt

CHARGE is de stap waarin energie voor het eerst bewust eigendom wordt.

2. CHARGE binnen de Energie Intelligentie Formule

De Energie Intelligentie Formule bestaat uit drie onafscheidelijke stappen:

- CHARGE → Beschikbaarheid
- FLOW → Efficiëntie
- GOVERN → Duurzaamheid

CHARGE is altijd stap één:

Niets kan zich uitbreiden, bewegen of stabiliseren zonder eerst opgeladen te zijn.

CHARGE levert de grondstof voor alles wat volgt.

3. Energiegeletterdheid — de kern van CHARGE

CHARGE start met Energiegeletterdheid (Energy Literacy).

Dat betekent:

- leren omgaan met energie zoals met geld
- energie volgen, tellen en begrijpen
- stoppen met leven op gevoel alleen

Energie wordt:

- tastbaar
- meetbaar
- bespreekbaar

Zonder energiegeletterdheid:

- lijkt vermoeidheid “vaag”
- blijven klachten onverklaarbaar
- wordt uitputting genormaliseerd

Met energiegeletterdheid ontstaat regie.

4. De drie energierekeningen

Binnen CHARGE werken we met drie energierekeningen:

1. Dagrekening
 - reset elke ochtend
 - wordt gevuld door slaap, herstel, voeding, rust
2. Spaarrekening
 - buffer voor stress, ziekte, drukte
 - vaak al leeg zonder dat mensen het doorhebben
3. Levensrekening
 - levenskracht, vitaliteit, toekomst
 - interen hierop = betalen met je levensjaren

De meeste mensen:

- beginnen de dag met 350–650 punten
- geven 2000–3000 punten uit
- leven structureel in het rood

CHARGE maakt dit zichtbaar.

5. Het Energiesalaris & de Energie Requirement Score

Elke ochtend ontvang je een energiesalaris.

Hoe hoog dit is, hangt af van:

- slaap
- herstel
- voeding
- beweging
- rust & verbinding

Daartegenover staan je energie-uitgaven.

De Energie Requirement Score laat zien:
hoeveel energie je structureel tekortkomt
om in balans te leven

Dit verklaart:

- chronische vermoeidheid
- prikkelbaarheid
- gebrek aan herstel
- mentale mist

CHARGE is de stap waarin dit objectief en inzichtelijk wordt.

6. Energievermenigvuldigers & Uithollers

CHARGE introduceert twee cruciale krachten:

Vermenigvuldigers (bouwen energie op)

- Vreugde
- Liefde
- Congruentie
- Purpose
- Verbinding

Deze voegen tegelijk punten toe aan:

- Dagrekening
- Spaarrekening

- Levensrekening

Uithollers (breken energie af)

- Verdriet
- Schaamte
- Boosheid / woede
- Machteloosheid
- Wanhoop
- Waardeloosheid

Deze trekken tegelijk punten af van alle rekeningen.

Eén ervaring kan dus:

- razendsnel opladen
- of razendsnel uitputten

7. Bewuste Aanwezigheid (Presence) — de regelaar

Presence is de onzichtbare mediator.

Het bepaalt:

- of verdiende energie ook écht wordt bijgeschreven
- hoeveel verlies een negatieve ervaring veroorzaakt

Zonder aanwezigheid:

- verdien je energie, maar krijg je haar niet
- blijven negatieve ervaringen doorlekken

Met aanwezigheid:

- versterken vermenigvuldigers
- dempen uithollers
- sluit het lek sneller

Presence maakt CHARGE effectief.

8. Waar het misgaat in CHARGE

Er zijn drie klassieke faalpunten:

1. Energie blijft abstract

“Moe”, “druk”, “stress” zonder cijfers of inzicht.

2. Structureel leven in het rood

Te weinig opladen, te hoge uitgaven.

3. Energie-creditcards als strategie (bewust of onbewust)

Suiker, alcohol, scrollen, overwerken.

Kort opluchten, lange schuld.

CHARGE doorbreekt deze patronen.

9. De Essentie van CHARGE

CHARGE is waar:

- energie eigendom wordt
- herstel weer mogelijk wordt
- het systeem weer grond onder de voeten krijgt

CHARGE leert je:

Je kunt geen duurzaam leven bouwen op een lege batterij.

Zonder CHARGE:

- geen FLOW
- geen GOVERN

Met CHARGE:

- ontstaat ruimte
- komt herstel op gang
- wordt energie weer betrouwbaar

10. CHARGE binnen het geheel

CHARGE:

- creëert beschikbaarheid
- vormt de basis van het hele systeem
- is geen mindset, maar biologische en natuurkundige realiteit

Pas wanneer CHARGE op orde is:

- kan FLOW efficiënt worden
- kan GOVERN duurzaam zijn

CHARGE is het fundament van Energie Intelligentie.