

# De Vitaliteitsmeter

De vitaliteitsmeter is gebaseerd op de omgekeerde-U-theorie van prestatie. De relatie tussen uitdaging en prestatie vormt een golvende curve die er voor verschillen- de mensen en op verschillende momenten anders uitziet. Dat komt door factoren zoals slaap, voeding, levenservaring, omgevingsinvloeden en andere belangrijke principes die worden besproken in het boek **De Vitaliteitsrevolutie**. In de vitaliteitsmeter kun je de linkerhelft zien als je 'bandbreedte' voor zelfregulatie: daar kun je jouw energieniveau optimaal reguleren. Dat leidt tot hoge prestaties, veerkracht en vitaliteit. De rechterhelft valt buiten je bandbreedte: daar nemen de acute noodsystemen van mobilisatie en immobilisatie het over, waardoor je energieniveau ontregelt. Als je langdurig vanuit acute noodsystemen functioneert stapel je stress op, wat vitaliteit doet afnemen en risico op burn-out verhoogt. In **De Vitaliteitsrevolutie** lees je hoe je dit voorkomt met De Zeven Pijlers voor Vitaliteit.

