

Margriet

M

14-20 januari 2021 · Adviesprijs Benelux € 3,25

HAPPY@HOME

WEER HELEMAAL BLIJ MET JE EIGEN HUIS
DANKZIJ DEZE SLIMME TIPS

NIEUWE MAN:
NIEUWE SEKS

SUZANNE: 'Die eerste keer was ik gespannen: was ik wel leuk, mooi, goed genoeg?'

LAAT NAAR BED,
TE LANG OP JE TELEFOON...

Reset je
gezond-
heid

INTERVIEW

Marlijn en
Rop van
Moltalk

Een tweede
carrière
in de zorg?

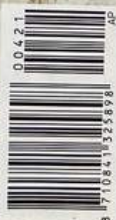
Zij kozen ervoor

Genieten
van de
winter!

WARME MODE OM IN TE SCHAATSSEN & TE WANDELEN

VOGELS SPOTTEN?

Dit zijn de
beste plekken!



margriet.nl

A woman in a red jacket and grey beanie is shown in profile, looking out over a vast, snowy landscape under a hazy sky. The scene is captured in a soft, slightly blurred style, emphasizing the atmosphere of a winter day.

Reset
je

ezondheid

*(en neem
je gewoontes
eens onder
de loep)*

Te laat naar bed gaan,
te vaak op je telefoon kijken,
te lang piekeren, te veel
(ongezonde dingen) eten...
We hebben ze allemaal,
gewoontes die niet per se
goed voor ons zijn. Waarom
sluipen dergelijke routines
er zo gemakkelijk in en wat
kun je eraan doen?

Tekst: Fleur Baxmeier.

Te weinig sporten

Kies een bezigheid die je écht leuk vindt

Net zoals veel dieren een winterslaap houden, hebben wij in deze tijd van het jaar de neiging om de gordijnen vroeg dicht te trekken en met een dekentje op de bank te kruipen. Dat levert een strijd op tussen de korte en de lange termijn in onszelf. De korte termijn is van het afsnijden, de snelweg naar de kortstondige euforie van een avondje heerlijk series kijken. De lange termijn is die van geduld, toewijding en discipline. Die laatste weg is lastiger om in te slaan, omdat je je brein bewust moet aansturen op gezond gedrag. Wat daarbij goed werkt, is om een bezigheid te kiezen die je écht leuk vindt.

Houd je van gezelligheid, kies dan een teamsport. Vind je het leuk om jezelf uit te dagen, zoek dan een sport waarin je jezelf kunt verbeteren, zoals atletiek, zwemmen of fitness. Heb je een hekel aan regen, ga dan voor een indoor variant. Iets anders wat motiveert om van de bank te komen, is jezelf een doel stellen voor de lange termijn, bijvoorbeeld: vijf kilo afvallen, zonder hijgen de trap op klimmen of de Vierdaagse lopen.

Routines versterken je bioritme, waardoor je 's avonds op een vast tijdstip slaperig wordt



Te weinig me-time

Je wordt je pas bewust van ongezonde gewoontes als het gaat schuren

Een gewoonte veranderen is lastig, juist omdat-ie 'gewoon' is geworden. Je vervalt erin voordat je het doorhebt. Dit komt doordat je onbewuste je voor een groot deel leidt. Meestal word je je daarom pas bewust van ongezonde gewoontes als het gaat schuren. Je bent bijvoorbeeld geregeld moe of geïrriteerd en komt er dan achter dat je te weinig tijd neemt voor jezelf: een belangrijke wake-upcall, maar eigenlijk ben je dan al te laat. Vraag jezelf in een eerder stadium af: wat vind ik belangrijk? Wat doe ik om dat te bereiken? Waar laat ik steken vallen? Wat wil ik graag? Wat kan ik daarvoor doen? Nadenken over dit soort vragen is een effectieve manier om bewuster te leven, belemmerende gewoontes op tijd op te sporen en positieve gewoontes en rituelen te ontdekken. Een goede manier om je bewust te worden van hoe je je voelt, is meditatie. Door zo'n bewust moment met jezelf, kom je antwoorden op het spoor. Probeer mediteren te zien als iets wat je jezelf kunt, niet als wéér iets wat je 'moet'.

Te fanatiek met je telefoon bezig zijn

Het mooie van wilskracht is dat het een spier is die je kunt trainen

Even nu.nl checken, door Instagram scrollen, je mail checken, op Facebook kijken, nog een keer naar Instagram... We checken elke dag, de hele dag social media, nieuwsapps, Netflix, en wat al niet meer. Een gewoonte waarvan we weten dat je er niet per se beter van wordt, want de aanhoudende stroom aan prikkels is slecht voor je concentratie, efficiëntie en energieniveau. Maar ermee stoppen is makkelijker gezegd dan gedaan, want bij elke nieuwe notificatie wordt dopamine aangemaakt in je hersenen. Dit stofje zorgt ervoor dat je je goed voelt,

wat op zich prima is. Maar omdat je weet dat je dat goede gevoel krijgt, pak je je telefoon of iPad er steeds weer bij. Verandering begint ermee dat je inziet hoe vaak je met je telefoon bezig bent. Houd eens bij hoeveel tijd je dagelijks spendeert op je telefoon en pas je gedrag met kleine stapjes aan. Bijvoorbeeld elke dag een kwartier minder op je telefoon of twee keer per dag je mail lezen in plaats van de hele dag door. Het mooie van wilskracht is dat het een spier is die je kunt trainen, dus als je je mobiele telefoon vaker links laat liggen, wordt je wilskracht sterker. Zo wordt het steeds makkelijker om een middag of avondje níet op je mobiel te kijken.

Te lang piekeren

Als je blijft piekeren en malen, krijg je geen vat op wat er gaande is

Een onaardige opmerking van een vriendin, reorganisatieplannen op je werk, je moeder die kwakkelde. Voordat je het weet schiet je in de piekerstand. Eindeloos praktiseren is verleidelijk; je krijgt het gevoel dat je het probleem onder controle hebt. Maar piekeren is in kringetjes draaien en malen, waardoor je het overzicht juist kwijtraakt. Vraag jezelf eens af wat nu eigenlijk het probleem is. Schrijf dit helemaal uit. Kijk er later weer naar en streep door wat er niet toe doet en zet je nieuwe inzichten erbij. Leg het weer weg en blijf er op deze manier aan werken totdat je helderheid hebt over de juiste aanpak voor dit probleem. Je kunt ook een 'piekerkwartier' instellen, waarin je alles opschrijft wat je bezighoudt. Daarna laat je die zorgen weer los totdat het volgende piekerkwartier aanbreekt. Zoek tussentijds bewust afleiding.



Te veel vergelijken met anderen

Jezelf vergelijken met anderen kán je helpen jezelf te evalueren en ontwikkelen

Uiterlijk, kennis, materieel bezit, meningen, status... We vergelijken onszelf onbewust de hele dag met anderen – en dat is volkomen normaal. Naar anderen kijken helpt om een duidelijker beeld van jezelf te krijgen. Hoe doe je het in vergelijking met anderen? Wat kun je anders en misschien wel beter doen? Jezelf vergelijken met anderen kan je dus helpen om jezelf te evalueren en ontwikkelen, wat een positief proces is. Maar door alle mooie plaatjes die voorbijkomen op social media, schieten we daar soms een beetje in door. Je merkt dat je te veel aan het vergelijken bent als je moeite hebt om je eigen mening te vormen, afgunst of jaloezie voelt ten opzichte van anderen en veel bezig bent met de vraag: wat vinden anderen van mij? Als je daar verandering in wilt aanbrengen, is het belangrijk om je bewustwording te vergroten. Allereerst moet je dus doorhebben dat je jezelf vergelijkt met een ander. Vervolgens kun je je afvragen welke gevoelens die vergelijking bij je opwekt. Als je merkt dat het je omlaaghaalt, stel jezelf dan deze vragen: is dat wat hij/zij heeft echt zo veel beter? Wil ik dat ook? Zo ja, wat heb ik dan te doen? Licht het buiten je mogelijkheden, focus dan op wat je wel hebt en wat je wel kunt. Werk het juist stimulerend, laat je dan inspireren door de ander. ■



entontwikkelaar), frederike mewe (psycholoog en buitencoach,
pert en medeoprichter van saraja slaapcursus).