

4 MORNING HABITS TO STOP FEELING BLUE

#1



#2



#3



#4



SAMEN MET SAS, DE SPIRITUELE PSYCHOLOOG

#1

Wekker op 7.00 uur

Wanneer je somber bent is een dagroutine belangrijk om je snel weer happy te voelen. Een dagroutine geeft je houvast om te doen wat goed voor je is, ook al zorgt de somberheid ervoor dat je er veelal geen zin in hebt. Lastig, want vaak ervaar je de dingen die je gewoonlijk leuk vindt om te doen niet meer als leuk. Daarnaast heb je geen puf en zin om ook maar iets te gaan doen. De valkuil kan zijn om lekker in je bed te blijven liggen. Veilig en warm onder de wol waar de wereld even niet meer bestaat. Tja, eerst voelt dat beter. Al snel wordt je alleen maar futlozer en somberder. Bovendien raakt je dag- en nachtritme verstoort. Op tijd gaan slapen? Dat wordt lastig als je niet in slaapt kunt vallen omdat je overdag al te veel hebt geslapen, of omdat je te weinig hebt gedaan om moe te zijn. Dan dreigt de neerwaartse spiraal die je steeds verder de sombere leegte van een depressie intrekt.

Kom eruit! Zet je wekker om 7.00 uur en sta op! Geen gesnooze! Meteen bij het eerste alarm jouw bed uit. Daarmee zet je de moeilijkste eerste stap van jouw dag op weg naar feeling happy again.

#2

Echt uit bed

Oké, in habit 1 waren we het er hopelijk over eens dat je om 7 uur moet opstaan om uit de depressiespiraal te komen. Na vele cliënten te hebben behandeld die een beetje somber waren of kneiter depressief, heb ik geleerd dat opstaan het allermoeilijkste is. Het lijkt zo eenvoudig, gewoon de dekens openslaan, voetjes op de grond zetten en gaan met die banaan. Nou, dat is dus niet het geval. Wat is dan het wondermiddel om wel jouw bed uit te komen, denk je nu misschien. Dat is voor iedereen anders. Vaak komt het neer op 'niet denken en wel doen'. Luister niet naar je gedachten die je vertellen waarom je het niet kunt. Luister niet naar je gevoelens van verdriet, angst of boosheid. Zie jezelf zoals je was voor de blues, zoals je weer wilt zijn. Weet dat je daarvoor NU op moet staan. Zeg het hardop tegen jezelf: "Sas (hier dus je eigen naam gebruiken), je moet nu opstaan om happy te worden."

DUS: Kom eruit! Zet je wekker om 7.00 uur en sta op! Geen gesnooze! Meteen bij het eerste alarm jouw bed uit. Daarmee zet je de moeilijkste eerste stap van jouw dag op weg naar feeling happy again

#3

Ontbijt en water

Het is je gelukt! Je bent uit bed. De volgende habit die je gaat helpen in het afschudden van jouw blues is niet uitgebreid douchen, make-up opdoen en een geweldige outfit uitkiezen. Nee, trek iets makkelijk aan wat weinig energie kost. Als je de blues verder achter je hebt liggen is het verstandig om douchen en je leuk aankleden toe te voegen aan je ochtend habits. Voor nu eerst jouw innerlijke ik verwennen met een glas water, liefst lauwwarm. Lukt het je om wat te eten dan juich ik dat toe. Helaas is een gezond ontbijt in het begin van de somberheid wel een dinget je. Het maken van een ontbijt in de vroege ochtend kan net te veel gevraagd zijn. Oplossing daarvoor kan zijn om jouw ontbijt in de avond klaar te maken en neer te zetten op jouw ontbijt plek. Ontbijt daar waar het voor jou het beste voelt. Dat kan de eettafel zijn, of de bank of heerlijk buiten als het weer het toelaat. Is het toch te veel gevraagd, zorg wel dat je dan dat glas water drinkt. Daarmee heb je de tweede stap gezet op weg naar feeling happy again

#4

Wandelen

Wetenschappelijk is bewezen dat buiten wandelen een effectieve habit is om de blues weg te laten waaien. De laatste ochtend habit is dus een wandeling maken. De belangrijkste 'argumenten om niet te gaan wandelen' die ik van mijn cliënten heb gehoord heb ik hier op een rijtje voor je gezet:

- het regende
- ik zag er onverzorgd uit
- ik ben bang om vrienden/collega's tegen te komen
- ik was te moe
- ik heb geen leuke omgeving om in te wandelen
- ik was misselijk / had hoofdpijn etc.

Op deze 'argumenten' zal ik als psycholoog begripvol en tegelijkertijd streng reageren. Ja, ik snap jouw argumenten, ik kan me het goed voorstellen, maar ik gun je het zo om je weer happy te voelen.

Daarvoor zul je de sprong moeten wagen, jouw schoenen aandoen, de deur open doen en naar buiten stappen. De drempel is soms letterlijk de drempel die we over moeten stappen. Stap je samen met mij over de drempel heen de buitenlucht in? Is het alleen te moeilijk? Neem dan contact met mij op, dan proberen we het samen.