

## What to do bij een ochtendhumeur



Je wordt wakker en langzaam beginnen de vervelende beelden van je droom weer omhoog te komen. Gadver, wat vervelend! Je wilt eigenlijk nog een keer snoozen, maar realiseert je dat je er echt uit moet. Ook de werkelijkheid begint tot je door te dringen en je denkt weer aan de dingen waar je gister mee zat. Je neemt een bak koffie en haast je om niet te laat te komen. Je voelt je zwaar, geïrriteerd en hebt geen zin in de dag: een ochtendhumeur. Bleh!

Gelukkig heb ik hier tegenwoordig bijna nooit meer last van, maar een paar jaar geleden struggelde ik hier nog weleens mee. Ik wilde me vrolijk en goed voelen, maar kreeg het niet voor elkaar om uit die baal en boos fase te switchen naar vrolijk en geïnspireerd. Het is zo zonde als je de dag chagrijnig begint, want dat heeft invloed op je hele dag. Als je het niet vroeg genoeg tackelt, neem je steeds keuzes die je niet beter doen laten voelen.

### Hierbij mijn tips:

1. **Leer jezelf beter kennen.** Hou een logboek bij en schrijf dagelijks minimaal twee keer op hoe je je voelt. Je kan dan herkennen wat jou een goed en juist minder goed gevoel geeft en in plaats van daar weer op te reageren, kan je direct dingen anders doen. Het van je afschrijven ruimt ook al op in je hoofd, waardoor je met een geruster hart gaat slapen en de volgende dag het minder hoog zit. 's Morgens opschrijven hoe je je voelt, maakt je bewust van je gevoel en je laat je gevoel er zijn, in plaats van dat je het wegduwt. Denk maar aan de bal die je onder water duwt: hij komt altijd een keer boven, maar dan met nog meer kracht.
2. **Good food, good mood.** Wist je dat voeding een effect heeft op je gevoel? Denk maar aan alcohol dat je relaxt, lacherig of agressief kan maken of koffie dat je actief of onrustig kan maken. Maar dat geldt voor alles dat je eet en drinkt. Voeding heeft invloed op je hormonen en dat je hormonen effect hebben op je gevoel hoeft ik aan de vrouwen onder ons denk ik niet uit te leggen ;) . Hou in het logboek bij wat je hebt

gegeten, zodat je patronen kan ontdekken met wat welke voeding met jou doet. Voel je je 's morgens na het eten van een gezonde maaltijd fitter en vrolijker dan wanneer je als diner de dag ervoor pasta of koekjes hebt gegeten? Pas je voeding dan aan en zorg dat je stabiel bent in hoe je wilt voelen.

3. **Breath in, breath out.** Heb je drukke dagen, vervelende situaties of last van nachtmerries, dan zou het goed kunnen dat je brein veel stress ervaart. Het gevolg daarvan is dat je hoger en korter gaat ademen, ook wanneer je slaapt. Maar het mooie is dat je je brein voor de gek kan houden. Doe regelmatig ademhalingsoefeningen waarmee je bewust een lage en rustiger buikademhaling toepast. Wanneer je je ademhaling langer maakt dan je inademing, denkt je brein dat alles onder controle is en dat je kan gaan rusten en ontspannen en dat effect voel je direct. Denk maar aan hoe je je voelt na een yogales of meditatie 😊
4. **Shake that ass.** Of vooral *move that ass*. Als je chagrijnig bent, is wandelen of sporten waarschijnlijk het laatste waar je zin in hebt, maar het werkt echt! Sleep jezelf van die bank af en ga naar buiten. Maak een (snel)wandeling van minimaal 30 minuten of ga joggen of sporten. Zorg voor wat actie in dat lijf en laat je hart sneller kloppen. Met bewegen maak je feel-good stofjes aan zoals dopamine, endorfine en serotonine! Fantastisch! Bewegen heeft een positief effect op je prefrontale cortex (voorste gedeelte van je brein), waardoor je beter kan plannen, leren, focussen en keuzes kan maken. Maar daarnaast remt de prefrontale cortex op de amygdala, het gedeelte in je brein dat zorgt voor negatieve emoties! Dus weg met die zorgen en dat gepieker 😊
5. **Take it easy.** Forceren en doorrammen gaat waarschijnlijk niet werken als je je chagrijnig voelt. Ga in plaats van doorrennen even stilstaan en rusten. Lees een boek, ga mediteren of even een powernap doen. Vooral dat laatste werkt bij mij fantastisch als ik gedurende de dag of tijdens mijn maandelijkse cyclus merk dat ik mijn flow verlies. Na 22 minuten powernappen ben ik weer helemaal als nieuw.
6. **Kijk eens om je heen.** Hoe ziet je huis eruit? Is het een rommeltje? Rommel in je omgeving kan ook zorgen voor rommel in je hoofd. Ruim op en voel hoe dat kan opluchten. Datzelfde geldt voor je to-do list, mailbox en administratie. Steek je kop niet in het zand, maar pak het aan.
7. **Energyyyyyyyy.** Wat staat op de planning voor je dag? Waar werk je aan en naartoe? Heb je een doel voor ogen waar je je op verheugd? Als je niks hebt om naar uit te kijken, dan kan ik mij goed voorstellen dat je geen zin hebt om de dag te beginnen. Het vinden van je passie is niet altijd makkelijk, maar iedereen heeft het. Heb je hem nog niet gevonden, ga er dan mee aan de slag. Vraag je af waarom je dingen wel of niet doet en krijg inzicht in wat je echt leuk vindt. Tijdens SuccesPlan 2020 gaan we het hier ook over hebben, dus je bent van harte welkom om erbij te zijn.

**Kijk hier voor meer informatie over SuccesPlan 2020, ons live event op 22 november 2019**  
<http://bit.ly/SP2020MasterclassWS>

**Ik wens je heel veel succes en een hele mooie dag!**

**Liefs Li-Ann**

**Trainer bij State of Mind Network**