



Laat affirmaties voor je werken

Ga nog een stap verder en schrijf een of meer positieve affirmaties op post-its en plak ze op je spiegel voordat je naar bed gaat. Als je 's ochtends in de spiegel kijkt, zullen deze woorden je helpen om je goed te voelen over jezelf en de dag die voor je ligt. Je kunt ook proberen om enkele positieve woorden over je komende dag in een notitieboekje te schrijven zodra je 's ochtends wakker wordt. Vergeet niet om ze kort en krachtig te houden. Als je ze vervolgens onder de douche opzegt, zul je merken dat sommige van je affirmaties relevant zijn voor je leven in het algemeen in plaats van voor bepaalde situaties. Noteer ze ook op de volgende bladzijde, zodat je ze kunt raadplegen wanneer je ze nodig hebt.

Positieve gedachten zullen als
zonlicht van je gezicht stralen en
je er altijd mooi uit laten zien.

Roald Dahl



*Begin en
eindig elke dag
met een positieve
gedachte.*



van *Beweging*

Bewegen of sporten is het beste wat je kunt doen om meer positiviteit in je leven te brengen. Die bedwelmende mix van neurotransmitters die vrijkomen tijdens sporten kan wonderen doen voor onze mentale gezondheid. De zogenaamde 'runner's high' na een intensieve training veroorzaakt korte gevoelens van euforie en een echt gevoel van voldoening. Als we sporten geeft ons lichaam ook cortisol af; een hormoon dat ons helpt om stress te verminderen. Klinkt als een win-winsituatie!

Als je nieuw bent in de wereld van hardlopen, zijn er talloze gratis apps beschikbaar om je te helpen om vijf kilometer te bereiken; de meeste daarvan maken gebruik van uitgebreid geteste methodes om je uithoudingsvermogen op te bouwen in enkele weken. Maar je kunt ook regelmatig een duik in koud water nemen met een lokale (wild)zwemclub. Onderzoek heeft aangetoond dat zwemmen in koud water ons immuunsysteem versterkt, de bloedsomloop verbetert, het libido verhoogt en een natuurlijke boost kan geven aan onze mentale gezondheid.

Als hardlopen of zwemmen niets voor jou is, denk dan eens aan dansen, zoals Zumba (of iets dat is afgestemd op jouw favoriete muziek), of een cardiotraining om je bloed te laten stromen. Dit hoeft niet in een groepsles te zijn; er zijn online gratis lessen te vinden die je in je dagelijkse routine kunt inpassen en die je echt helpen om die positieve energie te laten stromen.



Breng (meer) beweging in je leven

Neem even de tijd om na te denken over activiteiten die dat euforische gevoel bij je oproepen. Pak een groot stuk papier en probeer die activiteiten in je wekelijkse schema op te nemen. Een voorbeeld van een trainingsroutine kan yoga zijn, als eerste activiteit in de ochtend of voor het slapengaan. Maar ook een lunchrun, wandeling of duik in koud water na het werk. Je hoeft het niet allemaal op dezelfde dag te doen – zeker niet als je al moe wordt bij de gedachte eraan. Begin langzaam en wees flexibel. Zorg er gewoon voor dat je het volhoudt. Als je conditie toeneemt, voel je je ook meteen positiever.

Als je een sportschoolabonnement of regelmatige lessen nodig hebt om gemotiveerd te blijven, kies dan voor

die route. Houd je voortgang bij en kijk hoe je je voelt na elke trainingssessie. Het beginnen met een plan en het bijhouden van je stemming is misschien wel een van de beste dingen die je voor je gezondheid kunt doen.



	<i>Maandag</i>	<i>Dinsdag</i>	<i>Woensdag</i>	<i>Donderdag</i>	<i>Vrijdag</i>
<i>Ochtend</i>					
<i>Middag</i>					
<i>Avond</i>					



Dans in je keuken

Waarom zou je jezelf niet eens trakteren op een keuken-disco, de volgende keer dat je het avondeten kookt? Zet je favoriete playlist op, haal je beste moves tevoorschijn en zing uit volle borst mee. Een uitbarsting van ongeremde pret zal je positiviteitsniveau zeker doen stijgen.

Een mooi effect van muziek:

als het je raakt, voel je geen pijn.

Bob Marley

