



Voorkom een herfstdip

www.succesvolinbalans.nl



De blaadjes vallen van de bomen,
de dagen worden steeds korter,
dan ligt er zomaar een herfstdip op
de loer.

Kenmerken van een herfstdip:

- Je hebt minder energie of voelt je futloos
- Je motivatie is ver te zoeken
- Je ervaart geen plezier
- Je voelt je down of neerslachtig

Een herfstdip komt veel voor, maar
gelukkig is er ook iets aan te doen!

Ik deel 7 tips met jou om die
herfstdip tegen te gaan.

Liefs, Sandra



01

Accepteer je gevoelens



Alles waar je tegen vecht, vecht tegen jou. Je kunt je verzetten tegen de sombere gevoelens, maar dan vererger je het alleen maar.

De donkere en sombere dagen, ze horen er nu eenmaal bij. Hoe meer je accepteert hoe het is, hoe beter je mee kunt gaan in deze golfbeweging van het leven.

Het is veel helpender om te zeggen “oké, ik ben wat minder vrolijk. Het hoort bij mij, het hoort bij deze tijd van het jaar” En dan als vervolgstap....



02

Maak het leuker



Focus op de dingen die fijn zijn aan deze tijd van het jaar.

Je kunt weer op de bank kruipen onder een dekentje met de kaarsjes aan.

Kaarsjes aan vind ik zó fijn! Daar kun je het beste van genieten als het de hele avond donker is.

Gedachten als “dit is de meest sfeervolle tijd van het jaar” geven echt een positieve focus en maken de herfst en winter leuker!



03 **slik vitamine D**



Vitamine D is een belangrijke vitamine.

Een tekort leidt tot vermoeidheid,
problemen met het skelet en
spierkrampen.

Vitamine D wordt door ons lichaam
aangemaakt in zonlicht. Tja, laat er nu
in deze tijd van het jaar niet zo veel zon
zijn. De kans is dan ook groot dat je een
te kort aan vitamine D hebt.

Door een supplement te gebruiken, kun
je dat tekort aanvullen.



04

Blijf bewegen



Hoe verleidelijk het ook is om hele dagen op de bank te hangen, blijf wel bewegen.

Door stil te zitten hopen afvalstoffen op in je lijf en word je moe. Ook al heb je totaal geen zin in beweging, je zult merken dat je nadien echt energiever en blijer bent.

Maak bijvoorbeeld elke dag een herfstwandeling en/of doe thuis yoga oefeningen.



05

Een daglichtlamp



Doordat de dagen korter worden, kan het zijn dat je een licht tekort ervaart.

Als je elke ochtend 10 minuten voor een daglichtlamp zit, voel je je de rest van de dag fitter en vrolijker.

Lichttherapie is een bewezen manier om een herfst-dip als sneeuw voor de zon te laten verdwijnen.

Een daglichtlamp is al vanaf 30 Euro verkrijgbaar op onder andere Bol.com

Let bij de aankoop op 2 dingen:

- Minimaal 10.000 lux
- Er mag geen UV licht in zitten



06 **Groente en fruit**



Juist als je wat somber bent is de verleiding groot om meer suikers te gaan eten. Pepernoten, speculaas, kerstkransjes, enzovoort.

Jammer genoeg geven deze suikers alleen de eerste paar minuten een fijn gevoel, daarna draagt het juist bij aan je sombere gevoel.

Dus behalve dat het je gewicht waarschijnlijk geen goed doet, word je er ook lusteloos en somber van.

Hoe gezonder je eet, hoe beter je stemming.



07

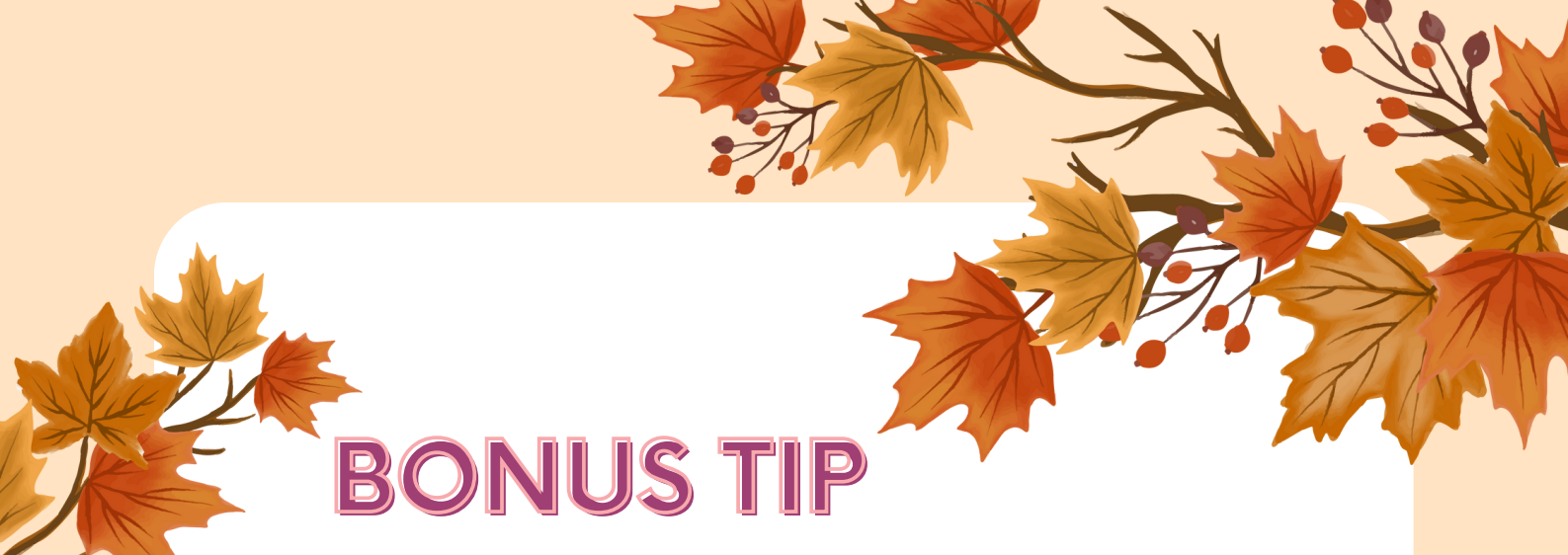
Extra slaap



Deze tijd van het jaar is bij uitstek geschikt om bij te slapen.

Met de kippen op stok is zo'n gek idee nog niet. Niet voor niets gaan heel veel dieren in deze tijd van het jaar eerder slapen, sommigen houden zelfs een winterslaap.

Dus kruip zelf ook eens wat eerder onder de wol en rust uit. Het zal je goed doen!



BONUS TIP

Reiki



Sinds ik aan Reiki doe, heb ik veel minder last van een herfstcip.

Reiki laat de energie stromen en doorbreekt blokkades. Doordat de energie beter door je heen kan stromen, heb je minder last van een herfstcip.

Bovendien voeg je met elke zelfbehandeling Reiki energie toe aan je lichaam voor heling en groei.

Een herfstcip is de verstoring van je innerlijke balans, met Reiki kun je die balans herstellen.

NAWOORD

Zelfliefde gaat over dat omarmen wat er NU is. Omarm het ritme van de natuur.

De natuur laat zien wat je in deze tijd mag doen: loslaten en tot rust komen.

Wat mag jij nu los laten? Hoe kun jij nu voor meer innerlijke rust zorgen?

Reiki brengt gedachten tot rust en ontspant het lichaam. Als je dat graag zou willen leren dan ben je meer dan welkom bij de Reiki 1 cursus

Liefs, Sandra

