

Meebewegen met de herfst

Welk seizoen ook je favoriet is, feit is dat de herfst je veel te bieden heeft. Al was het maar omwille van de prachtige kleurschakeringen in de natuur, de aangename temperaturen, de stoofpotjes en de kaarsjes naast de bank die weer aan mogen. Niet zo dol op het najaar? HSP-coach en auteur Inger Strietman deelt graag met jou haar 'zelfzorg in de herfst'-tips.

TEKST: Inger Strietman

De herfst is een intens seizoen. Als HSP kun je extra genieten van de groene, gele tot vuurrode bladeren. Van het heerlijk geurende bos en het felgroene mos bedekt met regendruppels. Je kunt de prachtigste wandelingen maken. En daarna met een warme kop thee lekker op de bank kruipen.

Tegelijkertijd veranderen de lange, lichte dagen naar donkere, koudere maanden. Dit heeft vaak een behoorlijk impact, zeker wanneer je hoogsensitief bent. Je merkt dat je minder energie hebt en geneigd bent om binnen te blijven. Ook je lichaam reageert: je eetlust kan veranderen en je kunt last

krijgen van stijve spieren en vermoeidheid. Last but not least heeft de herfst bij velen weerslag op de stemming, je kunt je somber voelen. Wanneer jij jaarlijks opkijkt tegen het aanbreken van dit seizoen, ben je dus zeker niet de enige.

Aan de korter wordende dagen en het natte en koude weer kunnen we niets veranderen, maar je kunt je jezelf wel helpen door goed voor jezelf te zorgen. En vanuit gezond egoïsme te kiezen voor wat jij nodig hebt. Zo kun je meebewegen met de herfst.

Hoe je dat doet? Hiervoor geef ik je deze acht 'zelfzorg in de herfst'-tips!



TIP 1



LICHTTHERAPIE

De allereerste tip is er eentje om vroeg mee te beginnen: lichttherapie. Door het dagelijks gebruik van een daglichtlamp of lichtbril kun je je energieniveau in het najaar en in de winter op peil houden. Hoe eerder je ermee begint, des te beter zal het effect zijn. Het advies is om al in september te starten. Het voordeel van een bril is dat je er niet voor hoeft stil te zitten en tijdens je dagelijkse activiteiten de bril kunt dragen. Gemiddeld zo'n 20-30 minuten per dag. Enige nadeel: het is best een investering. Je kunt een lichtbril op diverse sites aanschaffen, zoek op 'lichttherapiebril' en kijk welke het beste bij jou en je budget past. Zelf ben ik erg tevreden over de AYOLite.

TIP 2



PAS JE AGENDA AAN

Beweeg mee met je energieniveau in de herfst. Wanneer je meer slaap nodig hebt en je energieniveau lager is, pas hier dan ook werkelijk je agenda op aan. Neem jezelf en je lichaam serieus. Plan met grote regelmaat rustmomenten in. Maak minder avondafspraken. Zorg dat je je energie goed managet in deze donkere maanden. Je voelt het vanzelf als je voldoende energie hebt om weer wat meer te ondernemen. En zo niet, dan niet. Dan komt dat in de lentemaanden weer.





TIP 3

ZELFZORG-HERFSTLIJSTJE

Maak een zelfzorg-herfstlijstje. Wat vind jij fijn om te doen als het herfst is? Waar word jij blij van? Doe je graag iets creatiefs? Lees je? Speel of luister je muziek? Houd je van puzzelen? Schrijf voor jezelf op welke activiteiten jij leuk of fijn vindt om te doen in het najaar. Wees zo specifiek mogelijk. Noteer welk boek je wil lezen, welke creatieve activiteit je wil gaan doen, et cetera. Maak er ruimte voor, plan deze activiteiten vervolgens in en schrijf ze in je agenda. Zelfzorg in de herfst kan ontzettend leuk zijn.



TIP 4

INCHEKEN BIJ JEZELF

Check regelmatig in bij jezelf. Zoek dagelijks een rustige, stille plek op en sluit een aantal minuten je ogen. Richt je aandacht op je ademhaling. Voel hoe je lichaam uitzet bij een inademing en weer rustig terugzakt bij een uitademing. Blijf je ademhaling volgen. En word je gewaar van hoe je je voelt op dit moment. Hoe het met je gaat. Voel je je energiek en opgetogen of juist onrustig of vermoeid? Word je bewust van hoe het met je gaat. En neem dit mee in de keuzes die je maakt vandaag. Creëer tijd en ruimte voor jezelf wanneer je lichaam daarom vraagt.

YIN YOGA

Wanneer je last hebt van pijnlijke spieren, boek dan een les yin yoga. Deze rustige vorm van yoga past heel goed bij de donkere seizoenen van het jaar. Door het langer vasthouden van de houdingen rek je langzaam je bindweefsel. Hierdoor voel je je lichter en soepeler. Daarnaast verbind je je in deze liefdevolle aandacht voor je lichaam, met jezelf. En met datgene wat er op dit moment in jou is. Dit kan je vervolgens weer helpen om te kiezen voor wat jij nodig hebt.

TIP 5



Meebewegen met de herfst

TIP 6

DRAAI HET VOLUME OMLAAG

Als je met meerdere mensen in een huis woont (partner, kinderen, vrienden, huisgenoten), dan vraagt de herfst om extra aandacht voor jezelf. Iedereen zit immers vaker binnen en dus zul je waarschijnlijk ook sneller overprikkeld raken. Wat hierbij enorm goed helpt, is om het volume van geluiden om je heen te verminderen. Dit kun je doen door het gebruik van oordopjes of een noise cancelling koptelefoon. Met minder geluid om je heen, raak je minder snel overprikkeld. En kun je je aandacht ook makkelijker bij jezelf houden.



Creëer tijd en ruimte voor jezelf wanneer je lichaam daarom vraagt



Inger Strietman (1979) is coach, schrijver en spreker. Zij is gespecialiseerd in hoogsensitiviteit en gezond egoïsme. Als coach begeleidt zij hoogsensatieve, gedreven vrouwen naar een leven dat echt bij hen past.

Inger schreef de boeken *Mag ik even mijn aandacht* (2021) en *100 dingen die je eerder had willen weten* (nieuwe uitgave 2023). Meer info: www.inger.nl.



TIP 7

EEN PLEK VOOR JOU

Creëer een fijn plekje in huis voor jezelf. Zet een lekkere stoel op de slaapkamer. Leg een zitkussen op zolder. Waar of wat dan ook. Kijk hoe je een plek kunt maken waar jij je terug kunt trekken. Waar je je dagelijkse incheck-moment kunt doen. Een boek kunt lezen. Wat voor jezelf op kunt schrijven. Of gewoon in stilte kunt zitten. Op deze plek heb je de ruimte om te verwerken wat je allemaal hebt ervaren, je gevoelens toe te laten en even met jezelf te kunnen zijn.

TIP 8

BUITENLUCHT

Ga regelmatig naar buiten. Al is het nog zo donker en regenachtig, maak toch een kleine wandeling. En kijk om je heen, luister en ruik. Gebruik je zintuigen om de herfst te ervaren in al zijn facetten. Voel de druppels op je neus. Beweeg je lichaam. Een wandeling is zowel voor je fysieke als je mentale gezondheid enorm belangrijk. En dat is precies waar je in de herfst goed voor wil zorgen.

