

# F I T M E T R E U M A

---

*RITME IN JE LEVEN*



**DOOR ANNEMIEK DE CROM**



## Ritme in je leven

---

Een belangrijk aspect voor het hanteren van onzekerheid en veranderingen is het aanbrengen van ritme in je leven. Ritme inzetten, zonder star te worden, draagt bij aan het gevoel van ontspanning. Je brengt een soort cadans aan in je leven waar je lichaam en geest aan wennen.

Met de kippen op stok. De haan kraait bij het ochtendgloren. Morgenstond heeft goud in de mond. Dat is een verschil van dag en nacht. Zomaar wat uitdrukkingen die te maken hebben met het dagritme. Ritme, een onderschat handvat om optimaal gebruik te maken van je energieniveau. Als je dit slim toepast, presteer je gemakkelijker en levert het je energie op.

Eigenlijk vreemd dat we daar zo weinig gebruik van maken terwijl de natuur dag in dag uit laat zien hoe zij het toepast. Kijk eens wat secuurder naar het dagritme, het ritme van de maan of de seizoenen. Als je namelijk in een bij jouw passend ritme leeft, zit je in een cadans dat je houvast geeft en tegelijkertijd ontspanning en ruimte biedt. Ideaal toch?

### **Hoe zoek je nu een voor jou passend ritme?**

Meestal weet je van jezelf wel of je een ochtend- of avondmens bent. Het geeft aan wanneer je energieniveau op zijn hoogst is en jij het beste ingewikkelde of nieuwe zaken op kunt pakken. Sommige mensen presteren 's nachts zelfs beter, al is dat een kleine groep.

Helaas passen we dat weinig toe. Enerzijds vanwege onze (nog steeds) 9 tot 5 cultuur, anderzijds omdat we weinig contact hebben met ons lichaam en het daarom soms lastig is de signalen die ons lijf geeft te interpreteren. Vaak weet je wel wanneer jouw ritme is verstoord. Denk aan een jetlag of als je in het weekend eens langer uitslaapt dan gebruikelijk. Je voelt je de hele dag meestal slomer dan als je vroeger was opgestaan.

Daarom hieronder enkele tips om je op weg te helpen jouw ideale dagritme te vinden gekoppeld aan dagelijkse activiteiten. Een dag bestaat uit vier delen: nacht, ochtend, middag en avond.

Grofweg bestaan je dagelijkse activiteiten uit:

- slapen c.q. rust nemen
- nuttige activiteiten zoals werk of de schuur opruimen, huishouden, vrijwilligerswerk enzovoorts
- iets ontspannends
- een bewegingsvorm

Je ziet dat ook de activiteiten in vieren zijn verdeeld. Nu is de kunst deze activiteiten te koppelen aan uren op de dag.

- **Meestal slaap je 's nachts.** Toch maakt het uit of je om 22.00 uur naar bed gaat of om 01.00 uur. Zoek uit wat voor jou de prettigste tijd is om te gaan slapen en hoeveel uren slaap je nodig hebt om je fit en uitgerust te voelen.
- **De nuttige activiteit.** Voor een groot deel ingevuld met verplichtingen op je werk of andere zaken die gedaan moeten worden. Toch kun je ook hiermee wel spelen. Weet wanneer je het meeste energie hebt, doe dan de moeilijkste en lastigste karweitjes.

Kom je 's morgens moeilijker op gang, verplaats dan zoveel mogelijk ingewikkelde zaken naar later op de ochtend of naar de middag.

Je start dan met routinematige of eenvoudige klussen. Ben je 's morgens juist op je best begin dan met de moeilijke of lastige zaken.

- **Iets ontspannends.** Waardoor ontspan jij volledig en denk je nergens aan? Zorg er in ieder geval voor dat daar elke dag ruimte voor is, ook al is het de ene keer langer dan de andere.
- **Een bewegingsvorm.** Pak elke dag een bewegingsactiviteit, fietsen, wandelen, in de tuin werken is allemaal prima. Je hoeft echt niet dagelijks naar de sportschool of sportclub. Sterker nog: als je langdurig op de toppen van je kunnen loopt, werkt intensief sporten zelfs averechts. Zoek het dan vooral in rustige bewegingsvormen. Denk aan wandelen of yoga of tuinieren.

Experimenteer met het vinden van jouw ritme en geniet ervan. Hoe ziet jouw ideale dagritme eruit? Ondersteun je dagritme met een gezond eetpatroon en je haalt er extra energie uit.

Heb je vragen Neem dan vooral [contact op](#).

**Volgende keer: de kracht van ademen.**