

Donkere dagen & stemming in december

*Je drukt nog een keer op **snooze**.
Je **energie** wordt **steeds minder**.
Je voelt je “**off**” maar weet niet waarom.*

Wanneer de dagen donkerder worden, verandert je stemming vaak mee. En dat is heel normaal. Maar goed nieuws: met een paar kleine aanpassingen voel je je al snel wat beter. Deze gids helpt je om je deze winter wat energieverder te voelen.

Hoe het donker je beïnvloedt

Sta even stil

Slaap je slechter, verandert je stemming of kan je je minder goed concentreren? Je bent niet de enige. Je lichaam reageert gewoon op het seizoen.

Minder daglicht betekent: je lichaam maakt **meer melatonine** aan (waardoor je **slaperig** wordt) en **minder serotonine** (die invloed heeft op je **stemming**). Daardoor kun je je vermoeider voelen, minder scherp zijn en sneller somber raken. Ook al is er verder niks veranderd.

Het zit dus niet tussen je oren, het zit in je lijf.

Wat je al kunt doen

Ochtendlicht = brandstof

Zelfs op grijze dagen reageert je brein op daglicht. Geen daglichtlamp nodig, gewoon vóór 10:00 uur even naar buiten.

Maak van donker iets goeds

Korte dagen vragen niet om minder, maar om anders. Laat het donker iets goeds starten: een ritueel, een reset, iets kleins voor jezelf.

Doe alsof de zon schijnt

Trek de gordijnen open. Zit rechtop. Loop alsof je barst van de energie, ook als dat niet zo is. Je hersenen pikken die signalen op.

Vind jouw lichtpunt

Sta kort stil bij iets dat goed voelde: een glimlach, een liedje, een geur. Zo leer je je aandacht te richten op het positieve.

Een lichtere tijd komt eraan

Wil je praten over hoe je je voelt?
Plan een moment met een erkende psycholoog van OpenUp.