

# Maart

## Maand vol veerkracht



**Maart brengt licht.**

**De dagen worden langer, de lucht voelt zachter en je merkt misschien dat er stilaan weer wat meer beweging in komt.**

De lente begint voorzichtig, met wat meer licht, met een eerste knop aan een tak, met een voorzichtige verschuiving in energie.

De lente brengt ruimte voor groei en nieuwe ideeën. Misschien voel je al meer zin om naar buiten te gaan. Misschien groeit er voorzichtig opnieuw motivatie.

Deze maand nodigen we je uit om te herstarten. Je mag stap voor stap heropleven... op een manier die bij jou past, vanuit vertrouwen in je eigen ritme. Je mag bewust kiezen wat je wil meenemen, bewust loslaten wat niet langer past. Je mag opnieuw verbinding maken met wat jou energie geeft.



**MEDISCH THUIS**  
waar alle zorg samenkomt

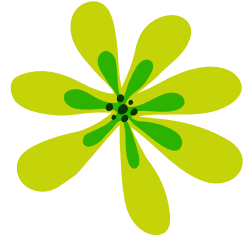
*Interesse?  
Neem me mee :)*

## Je energie opnieuw opbouwen

In de winter vertraagt je lichaam vanzelf. Minder daglicht en koudere dagen vragen meer rust. Nu het licht terugkomt, mag je leven ook weer wat groter worden en je energie weer groeien.

### Sta eens stil bij wat jou energie geeft.

- Wat helpt jou om je beter in je vel te voelen?
- Waar krijg je warmte van?
- Wat vind je leuk om te doen?
- Bij wie voel je je goed?
- Waar wil je meer van?



## Een frisse routine die bij je past

De lente is een goed moment om je gewoontes te herbekijken. Je hoeft je leven niet volledig om te gooien. Kijk vooral naar wat jou ondersteunt in je gezondheid, energie en balans.

Sta even stil bij je dag. Wat kost jou energie? Waar krijg je energie van? Wat zou je graag anders zien? Wat wil je écht? Niet omdat het van je verwacht wordt, maar omdat je het zelf belangrijk vindt.

Een routine geeft houvast. Het helpt je om niet telkens opnieuw te moeten beslissen. Wat je herhaalt, wordt vertrouwd. Wat vertrouwd is, vraagt minder energie.

Misschien wil je 's ochtends **rust** inbouwen voor je de dag start. Tien minuten meditatie, ademhalingsoefeningen of rustig stretchen op de mat kan al een verschil maken. Zo geef je je zenuwstelsel een rustige start in plaats van meteen in actie te schieten.

Misschien voel je dat je meer wil **bewegen**. Kies dan een vorm van beweging die bij jou past en die je graag doet. Dat vergroot de kans dat je het volhoudt. Denk aan terug-fit oefeningen, stevig

doorwandelen, fietsen of een groepsles die je motiveert. Wanneer je drie vaste momenten in je week plant, wordt bewegen een onderdeel van je ritme in plaats van een losse intentie.

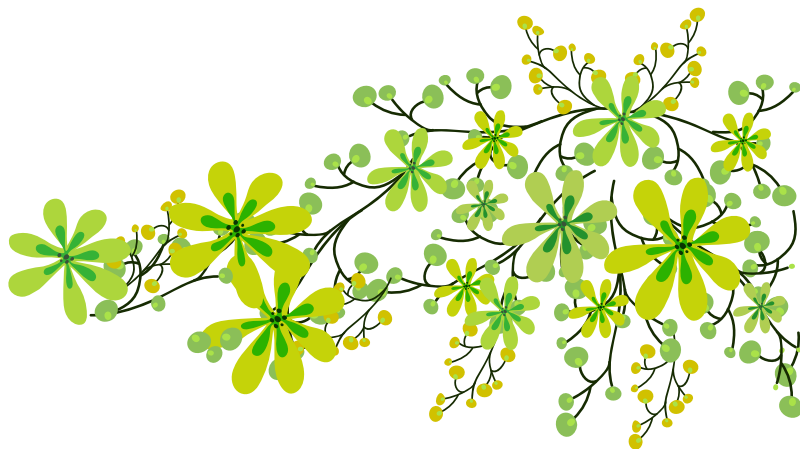
Ook **ontspanning** verdient een vaste plek. Plan bewust een moment waarop niets moet. Een paar uur per week waarin jij beslist wat je doet. Lezen, creatief bezig zijn, in bad gaan of gewoon even niets. Door dit in je agenda te zetten, geef je jezelf toestemming om te vertragen.

**Verbinding** is even belangrijk. Spreek af met mensen bij wie je jezelf kan zijn en met wie je leuke dingen kan doen. Samen zijn met wie je energie geeft, samen lachen en plezier maken, versterkt je veerkracht en ondersteunt je welzijn.

Kies deze maand één kleine, haalbare stap die bijdraagt aan je balans. Bijvoorbeeld elke ochtend tien minuten bewegen. Elke middag een korte wandeling in het daglicht. Of 's avonds op een vast uur naar bed gaan zodat je voldoende slaap krijgt.

**Maak je doel concreet.** Schrijf het op. Bepaal wanneer je het doet en hoe vaak per week. Hoe duidelijker je plan, hoe groter de kans dat je het uitvoert.

***De sleutel tot verandering is herhaling.  
Door je nieuwe routine dagelijks of wekelijks te herhalen,  
groeit ze uit tot een vanzelfsprekende gewoonte.***



## De kracht van daglicht, natuur en beweging

Meer daglicht doet iets wezenlijks met je lichaam en je hoofd. Wanneer je ogen natuurlijk licht opvangen, krijgt je biologische klok een duidelijk signaal. Je slaap-waakritme herstelt zich, je wordt overdag alerter en 's avonds kan je makkelijker tot rust komen.

Daglicht stimuleert ook de aanmaak van serotonine. Dat is een stof die je stemming, motivatie en gevoel van welzijn ondersteunt. Daarnaast helpt zonlicht je lichaam om vitamine D aan te maken, wat belangrijk is voor je weerstand, je spieren en je algemene gezondheid.

Probeer daarom **dagelijks minstens twintig tot dertig minuten buiten** te zijn, bij voorkeur in de voormiddag. Zelfs op bewolkte dagen is het buitenlicht sterker dan binnenlicht. Een korte wandeling tijdens je middagpauze of een verplaatsing te voet kan al een verschil maken.

**Beweging versterkt dit effect.** Kies voor regelmatige, matige beweging die je hartslag licht verhoogt en je ademhaling iets verdiept.

Denk aan stevig doorwandelen, rustig fietsen, zwemmen of een yogasessie waarbij je bewust beweegt en ademt. Wanneer je drie tot vijf keer per week ongeveer dertig minuten beweegt, ondersteun je je energie, je concentratie en je veerkracht.

Beweging helpt je lichaam om opgebouwde spanning los te laten. Je spieren ontspannen beter, je hoofd wordt helderder en je voelt opnieuw ruimte. Door bewust te ademen tijdens het bewegen, versterk je dat effect nog.



## **Ook natuur heeft een meetbaar effect op je welzijn.**

Onderzoek toont aan dat tijd doorbrengen in het groen je stress-niveau verlaagt en je concentratievermogen verhoogt. Je zenuwstelsel schakelt makkelijker over naar rust wanneer je in de natuur bent.

Even de tuin in, door een veldweg lopen of een rustige straat met bomen of groen is al voldoende. Sta eens stil bij wat je ziet, hoort en ruikt. Door je zintuigen bewust te gebruiken, kom je uit je hoofd en meer in je lichaam.

Wanneer buiten alles opnieuw groeit, mag ook jij stap voor stap opnieuw groeien. Licht, lucht en beweging ondersteunen je om terug in balans te komen en met nieuwe energie het voorjaar in te gaan.

## **Opruimen voor meer ruimte**

De start van de lente nodigt uit om stil te staan bij wat je meedraagt. Niet alleen spullen in je huis, maar ook taken, verwachtingen en gedachten:

- Wat ligt er al lang te wachten?
- Wat blijft in je hoofd rondcirkelen?
- Welke verplichtingen voelen niet meer passend?

## **Opruimen begint bij bewust kiezen.**

Alles wat in je omgeving ligt, vraagt onbewust een stukje aandacht. Hoe meer prikkels rondom je, hoe meer je brein moet verwerken en dat kost energie.

Wanneer je één schuif opruimt, een stapel papieren sorteert of een kast herschikt, maak je letterlijk ruimte. Je ogen zien meer overzicht. Je hoofd krijgt meer rust. Je ervaart opnieuw grip. Je kan dit stap voor stap aanpakken. Kies één kleine opruimopdracht per dag. Bijvoorbeeld je bureau, je handtas of een plank

in de keuken. Werk in blokken van twintig minuten en rond bewust af. Dat geeft voldoening en versterkt je gevoel van controle.

Ook mentaal kan je opruimen. Schrijf alles wat in je hoofd zit eens neer. Taken, zorgen, ideeën, losse gedachten. Door ze op papier te zetten, verplaats je ze uit je hoofd naar een plek buiten jezelf en dat geeft overzicht.

Daarna kan je kiezen. Wat is echt belangrijk? Wat kan wachten? Wat mag verdwijnen?

Je kan ook kijken naar je agenda. Zijn er activiteiten die energie geven? Zijn er zaken die je vooral uit gewoonte blijft doen? Door bewust te schrappen of te herschikken, breng je je tijd opnieuw in balans.

**Opruimen brengt meer helderheid en ruimte, niet alleen in je kasten maar zeker ook in je hoofd, omdat je plaats en ruimte maakt voor wat je echt belangrijk vindt.**

## **Mild zijn voor jezelf bij een nieuwe start**

De lente voelt vaak als een uitnodiging om opnieuw te beginnen. Je merkt meer licht, meer energie en misschien ook meer verwachtingen van jezelf of van je omgeving.

Een nieuwe start kan motiverend zijn, maar tegelijkertijd kan het onbewust druk geven. Je wil vooruit, je wil dingen aanpakken en je wil je beter in je vel voelen. Maar veerkracht groeit niet vanuit wilskracht of streng zijn voor jezelf. Om echt veerkracht te ontwikkelen, heb je mildheid nodig, echte zelfzorg en begrip.

Sta eens stil bij hoe je tegen jezelf spreekt wanneer iets niet lukt. Ben je begripvol? Of ben je vooral kritisch? Veel mensen zijn vriendelijker voor anderen dan voor zichzelf, terwijl je eigen groei net steun en vertrouwen nodig heeft.

Zelfcompassie betekent niet dat je alles goedkeurt of geen verantwoordelijkheid neemt. Het betekent dat je erkent dat veranderen tijd vraagt, dat je mens bent en dat je tijd mag nemen om te leren.

Groei en verandering verlopen niet in een rechte lijn. Er zijn dagen waarop het vlot gaat en dagen waarop het moeilijker voelt, dat is normaal. Wanneer iets niet loopt zoals gepland, kan je jezelf drie eenvoudige vragen stellen:

- Wat voel ik nu?
- Wat heb ik op dit moment nodig?
- Wat zou ik tegen een goede vriend zeggen in dezelfde situatie?

Op die manier merk je dat je milder kan reageren dan je eerst dacht.

**Mildheid verlaagt spanning in je lichaam en geeft je zenuwstelsel veiligheid. Vanuit die veiligheid kan je opnieuw starten, kiezen en groeien. Zo kies je voor duurzame vooruitgang, met vertrouwen in jezelf.**



Wil je graag wat meer bewegen in groep?  
bekijk ons beweegaanbod:  
<https://mt-links.be/sport>

Nood aan inspiratie?  
Kom een workshop volgen:  
<https://mt-links.be/workshops>



[www.medisch-t-huis.be](http://www.medisch-t-huis.be)



[info@medisch-thuis.be](mailto:info@medisch-thuis.be)



Borgtstraat 1 – B-2430 Laakdal



013 66 66 55

## Bewust jouw lente-start kiezen

Dit helpt je om bewust richting te kiezen in plaats van zomaar mee te bewegen met de drukte van de dag. Neem even tijd voor jezelf. Zoek een rustige plek, neem een pen en een blad papier.

Sluit je ogen en adem rustig in en uit. Voel hoe je erbij zit, zonder te oordelen, gewoon waarnemen.

### Vraag jezelf af:

- Hoe voel ik me op dit moment, fysiek en mentaal?
- Waar heb ik de voorbije maanden veel energie aan gegeven?
- Wat heeft me goed gedaan?

Schrijf spontaan op wat in je opkomt.

### Beantwoord daarna deze drie vragen:

- Wat wil ik deze lente meer toelaten in mijn leven? Denk aan rust, beweging, verbinding, creativiteit, tijd buiten, vertrouwen.
- Wat wil ik minder meenemen vanuit de winter? Bijvoorbeeld uitstelgedrag, twijfel, overvolle agenda, negatieve gedachten, bepaalde verplichtingen of overtuigingen.
- Wat is één kleine, concrete stap die ik deze week kan zetten? Kies een haalbare en uitvoerbare stap.

Schrijf je gekozen stap apart op een klein kaartje of post-it. Leg het op een plek waar je het dagelijks ziet. Door je intentie zichtbaar te maken, versterk je je engagement met jezelf.

**Eén bewuste stap zal het begin zijn van een nieuwe beweging. Een kleine verandering in de juiste richting is vaak haalbaar, alles tegelijk willen veranderen werkt niet.**

