



Sara Van Wesenbeeck

Sara Van Wesenbeeck is life & business coach, professional organizer, mediator en auteur van 'Het handboek voor de spitsuurvrouw', 'Het slimme budgetboek', 'Het slimme organizing boek' en 'Rust in je huis en je hoofd'. Met haar bedrijf Barking Dogs coacht ze je naar een gezond, gelukkig en succesvol leven.

www.barkingdogs.be

Maak een cadeaulijst

Noteer tijdens het jaar alle cadeau-ideeën voor familie en vrienden en koop je geschenken het hele jaar door, bij voorkeur tijdens de koopjesperiode. Zo win je tijd en geld en creëer je rust in je hoofd.

KRIJG IN DECEMBER ALLES MAKKELIJK ROND
9 TIPS VOOR MEER RUST IN JE HOOFD

Eindejaarsstress onder controle

Nu Sinterklaas zijn plicht vervuld heeft, komen de feestdagen in het vizier. Ook dit jaar heb je beslist nog veel te doen, maar o zo weinig tijd. Met deze nuttige tips krijg je zonder druk alles rond en kun je met volle teugen genieten van de feestdagen.

1. BEGIN OP TIJD

Als je een relaxed eindejaar wil, zonder stress, dan is het vooral belangrijk om op tijd te beginnen met de voorbereidingen. Doe meteen wat je binnen de drie minuten kunt doen en stel vanaf nu niets meer uit.

2. DOSEER

Deze periode van het jaar zul je vast en zeker niet vervelen. Neem daarom niet meer hooi op je vork dan nodig is. Bewaak dit streng. Bepaal wat jij belangrijk vindt en maak keuzes in functie van jouw prioriteiten. Durf ook zonder schuldgevoel 'nee' te zeggen als het er niet meer bij kan.

3. NOTEER ALLES

Schaf een notitieboekje aan en noteer alles voor de feestdagen op die ene plaats: to do's, afspraken, (cadeau-)ideeën, recepten, tips... Houd het notitieboekje altijd bij de hand en vul het aan. Alles opschrijven maakt je hoofd leeg en brengt rust.

4. PLAN

Bereid je feestdagen goed voor. Begin vandaag nog met plannen. Schrijf op wat er moet gebeuren, wanneer het klaar moet zijn en welke acties je moet ondernemen om je doel te bereiken. Welke feestdagen ga je vieren? Waar breng je ze door? Op welke dagen? Wie nodig je uit? Zijn de kinderen tijdens de feestdagen bij jou of bij de andere ouder? Hoe wordt het geven van cadeaus gere-

geld? Wie zorgt voor de feestmaaltijden? Leg eerst de grote lijnen vast, de details volgen later.

5. DELEGEER

Denk niet dat je alles alleen moet doen voor en tijdens de feestdagen. Zoek hulp, delegeer, geef je huisgenoten ook een taak en zorg dat iedereen zijn steentje bijdraagt tot het welslagen van de feesten. Vraag bijvoorbeeld ook aan je gasten om elk een deel van het feestmaal mee te brengen. Laat ook je kinderen helpen. De eindejaarsperiode is immers een ideale gelegenheid waarop kinderen iets kunnen (bij)leren over organiseren, budgetteren en plannen.

6. LEG EEN EINDEJAARSBUDGET VAST

De eindejaarsperiode is een dure periode. Om budgetstress te vermijden, is het handig dat je een budget maakt: bepaal vooraf hoeveel je wil uitgeven aan eten, kledij, cadeau, kerstboom... Houd je aan dat budget en weersta aan verleidingen.

7. MAAK EEN LIJST MET CADEAU-IDEEËN

Geven maakt gelukkig, maar net dat kan je tijdens de eindejaarsperiode ook heel wat stress bezorgen.

Maak een lijst met cadeau-ideeën voor je gezin, familie en vrienden. Eens je lijst klaar is, kun je gericht en rustig op zoek gaan naar het ideale geschenk.

8. BEGIN ZO SNEL MOGELIJK MET WINKELN

Nu is het nog vrij rustig in de winkels. Maak dus van de gelegenheid gebruik om nu al je eindejaarsaankopen te doen. Zo vermijd je besluite-loosheid en lange files in overvolle shops.

9. VERGEET DE KERSTBOOM NIET

Trek er op tijd op uit om een kerstboom te kopen. Nu heb je nog veel keuze en kun je in alle rust prijzen vergelijken. En vergeet niet om je tijd te nemen om hem samen met je geliefden te versieren. Ook dat is een weldoend en waardevol moment in drukke tijden! ■



Begin op tijd met je inkopen voor eindejaar en vermijd stress.

Dit mag je nooit doen voor het slapengaan

Lig je 's nachts te woelen en te draaien en geraak je maar niet in slaap, ook al ben je moe? Misschien schort er iets aan je avondritueel waardoor je daarna moeilijk de slaap kunt vatten. Ziehier wat je eventueel fout doet.

1. SPORTEN

Overdag heb je maar weinig tijd om te sporten en dus rep je je 's avonds naar de fitness. Goed zo, bewegen is prima, maar let er wel op dat er voldoende tijd zit tussen je work-out en het moment waarop je naar bed gaat, vooral als je een aerobe sport hebt beoefend; het duurt immers nogal een tijdje vooraleer je lichaam tot rust komt en je hartslag opnieuw wat gedaald is. Best is overigens om 's avonds eerder een rustige wandeling in te lassen in plaats van een intense sportsessie.

2. MET JE WERK BEZIG ZIJN

Ja, er zijn deadlines en veeleisende bazen, maar je

laptop meenemen naar bed om je werkmails te checken of nog vlug dat dossiertje afwerken, is echt geen goed idee. Het bezorgt je alleen maar stress en spanning. Ban de laptop uit de slaapkamer.

3. EEN ZWARE MAALTIJD NAAR BINNEN WERKEN

Een volledige maaltijd eten vlak voor je naar bed gaat, is niet aan te raden. Je lichaam moet druk aan het werk om al dat voedsel te verteren, en ga je neerliggen omdat je wil slapen, dan verloopt de vertering veel moeilijker. Val je bovendien wél in slaap, dan zal die slaap minder kwalitatief zijn. Wacht best een tweetal uurtjes vooraleer je na een copieuze maaltijd het bed induikt.

4. SUIKER ETEN

Van suiker krijg je een - korte - energieboost. Het hoeft dan ook niet te verbazen dat je beter geen snoep, koekjes en andere suikerrijke snacks eet vlak voor het slapengaan. Uit onderzoek blijkt overigens ook dat suikers en verzadigde vetten ervoor zorgen dat je minder diep slaapt.

4. ALCOHOL DRINKEN

Drink je graag een glaasje voor het slapengaan omdat je denkt dat dit goed is om in te dutten?

Fout! Je zal misschien inderdaad vlugger in slaap vallen, maar alcohol tast je remslaap aan. De remslaap begint ongeveer 90 minuten nadat je in slaap bent gevallen. Als deze niet goed is of te kort duurt, dan ben je de dag erop vermoeid en suf, ook al heb je voldoende uren in je bed gelegen. Dat alcoholische slaapmutsje laat je dus maar beter staan.

5. NOG EVEN JE SMARTPHONE CHECKEN

Ondertussen weet je het wel: 's avonds in bed nog even wat social media checken voor het slapengaan, zorgt ervoor dat je minder goed slaapt. Het blauwe licht van je scherm zorgt ervoor dat je lichaam minder melatonine aanmaakt. Melatonine regelt je slaap- en waakritme; als dat verstoord wordt, slaap je gewoon slechter.

6. NAAR EEN ENGE OF SPANNENDE FILM KIJKEN

Als je vaak last hebt van nachtmerries, lijkt het ons nogal logisch dat je vlak voor het slapengaan geen horrorfilm bekijkt. Maar ook zonder nachtmerries is het geen goed idee om na een filmmarathon het bed in te duiken. De spanning weetjewel, je geest is nog niet tot rust gekomen en dat bevordert de slaap niet. ■ (nt)



Geraak je niet in slaap? Dat kan te maken hebben met je activiteiten voor het naar bed gaan.