

# Vroege VOGELS

De snooze-knop van de wekker gebruiken deze drie vrouwen niet. Zij staan geheel vrijwillig voor dag en dauw op. En dat levert hun veel op!

**REGINA VAN AMSON (63)**

‘Het is heerlijk om rustig op te starten, met alle aandacht voor mezelf’



**ANNE RAAYMAKERS (56)**

‘Het vroege  
opstaan  
geeft me  
**vrijheid.**

Rond twee uur  
zit mijn  
werkdag  
erop’

Broek (H&M), top (Zara).

**MELANY BRUNINGS (45)**

“s Morgens  
is het  
**heerlijk  
buiten.**

Het is stil en  
het ruikt zo  
**lekker fris’**



Top, broek (Claudia Sträter), vest (Esprit).



Broek, sweater (H&M).

04:30

## ‘Na een avondje uit trakteer ik mezelf soms op een middagdutje’

**Regina van Amson (63)** staat al elf jaar doordeweeks om half vijf op, in het weekend een uurtje later. Dan doet ze aan meditatie en yoga. “Meestal word ik uit mezelf rond half vijf wakker. Dat zit na al die jaren in mijn systeem. Ik begin de dag met meditatie. Daarna drink ik een glas warm water met een theelepeltje limoen en maak ik een gezond ontbijt klaar met onder andere kwark, lijnzaad en tarwekiemen. Vervolgens neem ik een wisseldouche met koud en warm water. En dan smeer ik mezelf in met een fijne lotion en start ik met yoga- en ademhalingsoefeningen. Het is heerlijk om zo rustig op te starten, met alle aandacht voor mezelf. Het geeft energie en rust. Ik vind het niet zwaar om zo vroeg mijn bed uit te komen, ook niet als het buiten koud en donker is. Toen ik vroeger nog in loondienst was, stond ik vroeg op om de file voor te zijn. Dat voelde als een verplichting. Maar als zelfstandig ondernemer is het vroeger opstaan mijn eigen keuze. En alles wat vanuit jezelf en je passie komt, kost geen moeite. Afspraken plan ik liever niet na acht uur ’s avonds. Om tien uur doe ik mijn laatste meditatie en ga ik slapen. Maar ik sla geen feestjes over, hoor. Ik ben geen kluizenaar en houd van dansen en mensen om me heen. Daar moet ik me wel op instellen. Na een avondje uit doe ik het de volgende dag rustiger aan. Soms trakteer ik mezelf dan op een middagdutje.”



05:00

## ‘Slaap ik tot half acht uit, dan ben ik de hele dag niets meer waard’

**Anne Raaymakers (56)** hoort om vijf uur ’s morgens haar wekker afgaan. Dan staat ze meteen op om aan haar boek te werken. “Al vijftientig jaar sta ik zo vroeg op. Dat is zo gegroeid. Ik was een alleenstaande moeder met drie kinderen en begon mijn eigen bedrijf. Ik merkte dat ik in de vroege ochtenduren erg productief was. Mijn wekker zette ik steeds vroeger, zodat ik drie uur ongestoord kon werken tot mijn kinderen wakker werden. Die zijn inmiddels het huis uit, maar mijn routine is onveranderd. Momenteel werk ik aan een boek over Facebookmarketing. Die vroege uurtjes zitten vol inspiratie en energie. Zelden heb ik problemen met het vroeger opstaan. Ik doe meteen de lichten aan en sta een seconde later naast mijn bed. Natuurlijk ga ik weleens een avond uit. Daarna slaap ik tot half acht uit. Maar dan ben ik de hele dag niets meer waard. Voel ik me suf en nóg vermoeider. Het vroeger opstaan geeft me rust en vrijheid. Eerst schrijf ik, dan ga ik hardlopen en daarna werk ik verder. Rond twee uur zit mijn werkdag erop. Soms haal ik mijn kleinkind van school. Dat is genieten. Mijn vriend verklaart me voor gek. Ik woon in een open loft, dus als ik rond tien uur naar bed ga, moet hij tv-kijken met een koptelefoon op. Hij vindt het ongezellig dat ik eerder ga slapen. Maar als ik zie hoe ik fris als een hoentje mijn bed uit spring, terwijl hij er uren later met moeite uit komt rollen, weet ik dat ik goed bezig ben.”



05:15

## ‘Als ik zo vroeg buiten ben, voelt het alsof ik alleen op de wereld ben’

**Melany Brunings (45)** staat sinds vijf maanden drie keer per week rond kwart over vijf op om te gaan hardlopen. Dat ze dit voor het goede doel doet is een stok achter de deur. “In het begin was het moeilijk. Dan ging de wekker en dacht ik: o nee, wat doe ik mezelf toch aan? Toch snooze ik nooit. Ik ben begonnen met hardlopen voor het goede doel en daarom houd ik het vol. Over een paar maanden doe ik mee aan de Dam tot Damloop. Ik laat me sponsoren. De opbrengst gaat naar mijn platform, waarmee ik projecten ondersteun voor mensen met een onvervulde kindwens. Zelf heb ik zeventien jaar moeten wachten voordat ik zwanger werd en mijn zoontje verwachtte. Ik ben nooit een enorme uitslaper geweest. Daarom wende ik al snel aan mijn nieuwe routine. ’s Morgens is het heerlijk buiten. Ons dorp slaapt, het is stil en de lucht ruikt lekker fris. Alles moet nog op gang komen, waardoor er een andere energie hangt. Tijdens het hardlopen maak ik mijn hoofd leeg. Daardoor begin ik minder gehaast en gestrest aan mijn dag. Sindsdien ben ik ook een relaxtere moeder, minder perfectionistisch. Ik heb meer energie. Het geeft een gevoel van vrijheid om zo vroeg buiten te zijn. Alsof ik alleen op de wereld ben. ’s Avonds ga ik rond tien uur naar bed. Mijn man is een nachtbraker en komt pas uren later naar de slaapkamer. Dan kruipt hij naast me in bed. Gelukkig ben ik een vaste slaper, ik merk daar niets van.”



# Pluk de OCHTEND

Tegenwoordig zetten steeds meer mensen hun wekker expres wat vroeger. En dan niet een halfuurtje eerder, maar écht vroeg. Rond vijf uur bijvoorbeeld. Dat vroeger opstaan wordt al langer gepromoot door mensen met verstand van psyche en gezondheid. Zo zei de Dalai Lama in een tv-interview dat de beste tijd om op te staan - voor een heilzaam rondje mediteren - half vier is. Dat is voor de meeste mensen wel even slikken, maar toch wint de ‘vroeg vogel’-lifestyle aan populariteit. Dat kan te maken hebben met de hype rondom de bestseller *The miracle morning* van zelfhulpgoeroe Hal Elrod. Zijn theorie is even simpel als ijzersterk, en luidt als volgt: als je je ertoe kunt zetten om minstens een uur eerder op te staan dan je normaal

gesproken gewend bent, word je zowel mentaal als fysiek een sterker mens. De gedachte hierachter is dat je door vroeger op te staan meer tijd hebt voor jezelf. Je hoeft dan namelijk niet haastig een boterham naar binnen te propfen om rennend richting je werk te gaan. Je neemt de tijd om rustig op te starten, waardoor je niet gejaagd en gestrest aan de dag begint. Want die stress raak je de rest van de dag niet meer kwijt en heeft dus veel meer invloed op je leven dan je zou denken. Oftewel: door eerder de wekker te zetten, begin je de dag met rust en energie. *The miracle morning* heeft ruim 47.000 volgers op Facebook. Nou is het niet gegeven dat al deze mensen daadwerkelijk voor dag en dauw opstaan, maar de beweging wekt duidelijk de ►



## Door eerder de wekker te zetten, begin je de dag met meer rust en energie

interesse van velen. Er kleven meer voordelen aan vroeg uit de veren komen. Zo biedt het de ruimte om je dagindeling om te gooien en 's morgens te gaan sporten in plaats van pas 's avonds na het werk. En dat is mooi, want er zijn aanwijzingen dat ochtend-gymnastiek je bioritme goed in balans houdt. Overdag heb je meer energie en 's avonds val je beter in slaap. Nog een fijne bijkomstigheid: door eerder op te staan heb je tijd om te ontbijten. Iedere voedingsdeskundige hamert op het belang van een goed ontbijt. Maar laat deze maaltijd nou als eerste worden overgeslagen bij tijdnood; als er bijvoorbeeld 's morgens een trein of bus moet worden gehaald. Een goede bodem in de ochtend geeft energie voor de rest van de dag, brengt je stofwisseling op gang en je voorkomt er latere eetbuien mee. Indirect blijf je dus slanker als je de tijd neemt voor een goed ontbijt.

Ook tussen de oren zijn vroege vogels waarschijnlijk gezonder. Volgens onderzoek van de Universiteit van Toronto zijn zij gelukkiger en zelfverzekerder dan mensen die zich nog eens lekker omdraaien. En nog eens, en nog eens. Opvallend is ook dat veel succesvolle mensen zweren bij een extra vroege start. Uit een groot onderzoek onder twintig CEO's van multinationals als Pepsi en Motorola, dat beschreven staat in het boek *What the most successful people do before breakfast* bleek dat deze hoge bazen allemaal één ding gemeen hadden: stuk voor stuk staan zij voor zes uur 's ochtends op. De ondervraagden zweren dat ze in de vroege ochtend veel meer werk verzetten. Dit wordt overigens ondersteund door onderzoek van Harvard, waaruit bleek dat vroeg opstaan de productiviteit van de proefpersonen aanzienlijk vergrootte.

### **BESTAAN ER ECHTE OCHTEND- EN AVONDMENSEN?**

Nou en of. Zo'n tien procent van de bevolking is een echte vroege vogel. Twintig procent kan zich rekenen tot nachtbrakers en de rest zit er zo'n beetje tussenin, aldus onderzoek van de Universiteit van Aken. Of je 's morgens of juist 's avonds piekt, is voor de helft genetisch bepaald. Dat betekent dat iedereen (met enige moeite) het vroege opstaan onder de knie kan krijgen. Begin met babystapjes: zet je wekker steeds een kwartiertje vroeger, zodat het 'afkicken' gemakkelijker gaat. Vergeet dan niet om ook steeds iets eerder naar bed te gaan. En leer het snoozen af. Ten eerste maakt dat het opstaan alleen maar moeilijker - een pleister trek je er ook beter in één keer af -, bovendien vergroot het de kans op verslapen. Drink meteen een glas koud water na het opstaan. Met deze koude boost activeer je je lijf. Weinig vertrouwen in je doorzettingsvermogen? Plan dan belangrijke afspraken vroeg in de ochtend, als stok achter de deur. ■