

Hoe kan de zomer langer duren

Als het er buiten ineens veel vrolijker uitziet, als de mensen veel fleuriger gekleed gaan, als het veel gezelliger is thuis en op straat en je zelf ook gemakkelijker even naar buiten loopt of naar iemand toegaat om een praatje te maken, als je merkt dat het 's ochtends steeds vroeger licht is, dan weet je: de zomer is begonnen.

Mensen hebben minder moeite met opstaan als de zon al een beetje schijnt en de vogeltjes fluiten. Symptomen als neerslachtigheid, een gevoel van leegte, vermoeidheid en gebrek aan concentratie zijn vaak minder heftig aanwezig en het lijkt gemakkelijker je gelukkig te voelen. Zo kom je die zomermaanden wel door. Maar als de zomer voorbij is, wat dan?

Natuurlijk heb je er niets aan om te gaan zitten wachten tot de herfst met zijn herfstgevoelens de kop opsteekt en het hele zomergevoel weer teniet doet. En vaak is dat ook niet nodig. Met wat goede wil, besluitvaardigheid en creativiteit kunt u positief blijven denken en uzelf een hoop narigheid besparen.

Tips om het zomergevoel vast te houden

- Zomergevoel in de herfst, kan het mooier? Je voelt je vrijer, ademt de frisse lucht in, kunt je zorgen beter aan. En wat nog belangrijker is: het ontspannen gevoel! Dát moet je zien te behouden. Is het er nog niet of niet meer dan kan je het krijgen, want ontspannen is iets wat je kunt leren.

- Doe uw best om de leuke zomergewoontes ook na de zomer voort te zetten. Genieten van een kopje koffie tussendoor, even een vriendin bellen, wat langer natafelen, de planten verzorgen. Het heeft allemaal niet zoveel om het lijf, maar met wat meer aandacht voor wat het leven van vandaag u biedt, wordt datzelfde leven meer de moeite waard.

- Probeer ook in de herfst minstens een keer per dag naar buiten te gaan. In de buitenlucht beweegt u zich toch wat meer dan binnen en bewegen is ook voor de geestelijke gesteldheid van grote waarde. Ook de energie die u hierdoor krijgt, kunt u thuis heel goed gebruiken.

- Door in boeken, bladen of in de computer te lezen over andere plaatsen, andere landen en naar al die mooie foto's te kijken en daarbij uw eigen fantasieën de vrije loop te laten, kunt u zich precies daar wanen waar u het liefste zou zijn. Zo kunt u zelf een omgeving creëren die u een goed gevoel geeft en u inspireert.

- Probeer niet mee te doen aan de moderne gewoonte van heel veel dingen tegelijk. Een brief lezen terwijl je telefoneert, een boterham eten terwijl je aan de computer bezig bent. Vaak levert dat alleen maar een gehaast gevoel op.

- Benut het nieuwe seizoen om iets nieuws te ondernemen. Waarom niet beginnen aan iets wat u al zolang had gewild maar nog nooit heeft gedurfd?

Valt er toch een moeilijke stilte als de zomer voorbij is, dan kan erover praten de oplossing zijn. Soms is een gesprek met een bekende al genoeg om eventjes weer het zomergevoel terug te krijgen.