



HERFST BOOST MINI-GUIDE

PRAKTISCHE TIPS OM EEN SEIZOENSDIP
TE VOORKOMEN OF TE VERZACHTEN



COACHING BY
Linda

Welkom!

De dagen worden korter, het licht zwakker en de temperatuur daalt. Veel mensen merken dat hun energiepeil zakt, ze minder zin hebben in sociale dingen en sneller neerslachtig zijn.

Deze gids legt uit waarom dit gebeurt en biedt simpele, haalbare acties om je stemming op peil te houden.

x Linda

ONDERWERPEN

Waarom een herfst dip ontstaat

5 Oefeningen & Gewoontes voor een Herfst Boost

Extra tips

Waarom een herfst dip ontstaat

Een “herfst dip” of lichte seizoensgebonden stemmingsverandering is geen officiële diagnose, maar wel een herkenbaar patroon.

Belangrijke factoren:

Minder daglicht → je biologische klok verschuift, waardoor je melatonine (slaaphormoon) stijgt en serotonine (gelukshormoon) daalt.

Kouder weer → we bewegen minder en blijven vaker binnen, wat je energieniveau beïnvloedt.

Sociale veranderingen → na de zomerperiode is het ritme vaak drukker en minder speels.

Let op: Bij een aanhoudende sombere stemming of verlies van interesse kan er meer aan de hand zijn (zoals een seizoensgebonden depressie).

5 Oefeningen & Gewoontes voor een Herfst Boost



1. Lichtstart Ritueel

- Waarom: Helpt je biologische klok.
- Hoe: Open direct na het opstaan de gordijnen of gebruik een daglichtlamp 20 minuten.

2. Buiten-kwartiertje

- Waarom: Natuurlijk daglicht en frisse lucht verhogen je serotonine.
- Hoe: Plan elke dag minstens 15 minuten buiten, ook bij bewolking.

3. Kleur & Warmte

- Waarom: Gezellige, warme tinten en geuren stimuleren positieve emoties.
- Hoe: Voeg warme verlichting, geurkaarsen of een herfstboeket toe aan je werkplek.

4. Beweging met plezier

- Waarom: Lichaamsbeweging verhoogt endorfines.
- Hoe: Kies iets dat je leuk vindt: dans in de woonkamer, maak een boswandeling of volg een korte online workout.

5. Seizoensrituelen

- Waarom: Rituelen geven houvast en iets om naar uit te kijken.
- Hoe: Plan een wekelijkse “herfstavond” denk aan soep koken, een film kijken of een creatieve hobby.

Extra tips

Dagelijkse Mini-Routine (10 minuten)

- 3 minuten daglicht (bij het raam of buiten).
- 5 minuten beweging (jumping jacks, traplopen).
- 2 minuten dankbaarheidsnotitie: schrijf één ding op dat je blij maakt.

Pro Tip

- Maak een “Herfst Boost Playlist”: vrolijke, energieke nummers die je meteen in beweging zetten.

Psssst... 

Wil je extra hulp bij het voorkomen of verminderen van een seizoensdip, of andere mentale of leefstijl gerelateerde klachten?

➡ Stuur me op Instagram een DM met KENNISMAKING of klik de link in mijn bio om een gratis kennismakingsgesprek te plannen.