

MELANY BRUNINGS (43)

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

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





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 uurje 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, linzaad en tarwakiemen. Vervolgens neem ik een wachtdouche 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 loodgieterij 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 bevet niet na acht uur 's avonds. Om tien uur doe ik mijn laatste meditatie en ga ik slapen. Maar ik sla geen tentjes over, hoor. Ik ben geen kluisenaar en houd van dansen en mensen om me heen. Daar moet ik me wel op inzetten. 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 vijftienwintig jaar sta ik zo vroeg op. Dat is an-gegroefd. 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 uren zijn vol inspiratie en energie. Zelden heb ik problemen met het vroeg opstaan. Ik doe meteen de lichten aan en sta een seconde later naast mijn bed. Natuurlijk ga ik wel eens een avond uit. Daarna slaap ik tot half acht uit. Maar dan ben ik de hele dag niets meer waard. Voel ik me sul en nog vermoeder. Het vroeger opstaan geeft me rust en vrijheid. Iets schrijft ik, dan ga ik hardlopen en daarna werk ik verder. Rond twee uur zit mijn werkdag erop. Soms haal ik mijn kleintje van school. Dat is genieten. Mijn vriendt verklaart me voor gek. Ik woon in één open loft, dus als ik rond tien uur naar bed ga, moet hij te- kijken met een koptelefoon op. Hij vindt het engereinig dat ik eerder ga slapen. Maar als ik zie hoe ik ten als een hoentje mijn bed uit spring, terwijl hij al 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 stuk achter de deur. "In het begin was het moeilijk. Toen 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 vast. 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 ondersteunt voor mensen met een onverschilde kinderwens. Zelf heb ik zeventien jaar moeten wachten voordat ik zwanger werd en mijn soomje verwachtte. Ik ben nooit een strenge uitdaper geweest. Daarom werde ik al snel aan mijn nieuwe routine. 's Morgens is het heerlijk buiten. Oms doep 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 kruip ik naast me in bed. Gelukkig ben ik een vane slaper, ik merk daar niets van."