

LIENKE DE JONG

DEAR GOOD MORNING

DE SUCCESFORMULE OM WÉL ELKE OCHTEND
FIT EN ENERGIEK OP TE STAAN



Wie is die gek op de voorkant?

Ja, hoi! Dat ben ik. Mijn naam is Lienke, op het moment van schrijven 29 jaar en oprichtster van het online platform Dear Good Morning. Met mijn online platform bereik ik dagelijks meer dan honderdduizend mensen, die ik mag motiveren om eerder uit bed te komen om te sporten. Dit lukt aardig, want sinds 2016 is Dear Good Morning – wat ik in het boek ook weleens zal afkorten als DGM – mijn fulltimebaan. Ik leef van mijn hobby: sporten op de vroege morgen. Inmiddels heb ik een heel team achter mij staan dat mijn online platform draaiende houdt en sinds 2019 heb ik zelfs een DGM-kantoor. En dat allemaal met eerder opstaan? Ja. Gewoon eerder uit bed komen en je zult merken hoe tof de wereld gaat zijn.

Maar zo ben ik niet altijd geweest. Zoals je straks zult lezen was ik vroeger bepaald geen ochtendmens. Hoe ik er op het omslag uitzie, zo voelde ik me altijd. Je herkent het vast: de wekker gaat en je moet alweer je bed uit. Op je werk hou je met moeite je ogen open en in het weekend wil je zo lang mogelijk in bed blijven liggen. Been there, done that.

Elke keer als ik een weekend terug naar Fryslân ga, naar mijn roots, zegt mijn moeder: ‘Lien, weet je nog hoe je vroeger was? Je wilde nooit uit bed en liep de hele dag in je pyjama rond. En zie nu! Mooi, hè, die ochtenden?’ Mijn ouders zijn altijd enthousiaste ochtendmensen geweest. Niemand wil zijn ouders achternagaan. Maar in 2014 is het dan toch gebeurd.

Ik was afgestudeerd aan de Hogeschool voor de Kunsten in Utrecht voor de opleiding Kunst & Economie, waar ik was klaargestoomd voor een baan bij de televisie, mijn droombaan sinds mijn twaalfde. In het derde jaar liep ik stage bij EndemolShine Nederland en direct mocht ik er blijven werken. Mijn droom kwam uit en elke ochtend, ook na al die jaren, kreeg ik als ik het plein voor het gebouw op liep kippenvel. *Ik werk gewoon bij de televisie.* Het wereldje was pittig, dubbele uren maken, veel reizen en continu brandjes voor de opnames blussen.

Door de jaren heen merkte ik wel dat ik sneller moe was. Ik sliep slecht, mijn avondeten bestond vaak uit een zak popcorn die je in een paar minuten klaar had in de magnetron en als ik in de spiegel keek dacht ik: waar is die vrolijke Lienke van vroeger? Je hebt je droombaan, waarom heb je dan zo weinig energie? Of ben je gewoon zo als je volwassen wordt? Bestaat het leven dan alleen uit opstaan, werken, eten en slapen?

Dat mijn ouders zo actief waren op de vroege morgen knaagde aan me. Zij werkten ook fulltime, maar het leek alsof ze zeeën van tijd hadden voor hun hobby's. Mijn ouders moeten me onbewust een voorbeeld hebben gegeven. Ik kan anders ook geen reden bedenken waarom ik heel spontaan in april 2014 besloot om mijn wekker om 7.00 uur te zetten om te gaan hardlopen. Normaal ging mijn wekker om 8.00 uur, om vervolgens dertig minuten te hebben en elke keer net op tijd de trein van 8.58 uur naar Amsterdam Bijlmer te halen. Mijn ouders motiveerden me meteen, mijn vrienden lachten me uit. Alsof dat me ooit zou lukken. Juist dat triggerde mij om het wel te doen.

En daar ging ik.

Eigenlijk was het helemaal niet slim wat ik deed. Als een klein meisje – zo voelde ik me met mijn 1 meter 63 – rennend via de Vleutenseweg richting de gele brug. Het was mistig en Utrecht kende ik

nog niet heel goed, zeker het gebied na de gele brug niet. Ik rende maar, en nog hard ook. Ik dacht na tien seconden al dat ik niet meer kon, maar ik wilde door. Ik wilde minimaal een halfuur bezig zijn. Ik stelde gelijk een doel voor mezelf. Die man met de hamer kwam niet. Ik kreeg juist een kick. Ik rende en rende en mijn misserijkheid verdween. Wat, ik voel me wakker en... fit? In de verte zag ik een wielrenner, als enig levend wezen op de vroege morgen. Ik zag mijn leven aan me voorbijflitsen. Ja hoor. Morgen sta ik in de krant. **HARDLOOPSTER VERMIST**. Met zo'n ondertitel van: *Jong, onwetend meisje rent om 7.00 uur in de ochtend door het gevaarlijke Utrecht, in de mist*. Vroeg ze er zelf om? Vast wel. Ze had het kunnen weten. Gewoon doen alsof ik hem niet zie en stug doorrennen, dacht ik nog. Toen de wielrenner bijna achter me was, zat mijn hart in mijn keel. Nou kwam dat ook door het rennen, maar toch... De wielrenner reed me op hoge snelheid voorbij, stak zijn duim op en zei: 'Goed bezig op de vroege morgen, jij bent een voorbeeld voor anderen!' En weg was-ie. En ineens... rende ik een stuk harder.

Om mezelf te motiveren maakte ik elke morgen een selfie en plaatste die op social media. Een verzameling voor mezelf, maar ook om aan mijn familie en vrienden te laten zien hoe goed ik bezig was. *Geef dit meisje wat complimenten, kijk eens wat ze doet!* Elk compliment hielp mij om er de volgende ochtend te staan, maar ook de vele vragen die ik kreeg – 'Maar hoe laat ga je slapen dan?' – inspireerden me om meer te vertellen over mijn ochtenden. Dear Good Morning was geboren. Met een simpele Wordpress-template begon ik met al mijn ochtenthousiasme en ik voelde me een expert op het gebied van de ochtend. Work-outs, tips en persoonlijke verhalen om mensen te motiveren hetzelfde te doen. Maar ook de onzekerheden die ik kreeg als collega's of vrienden zeiden dat ik was doorgeslagen, me overdreven vonden of dat ik simpelweg ongezond was geworden met zo vroeg opstaan en sporten.

In 2014 studeerde ik af, terwijl ik ook al fulltime bij EndemolShine Nederland werkte.

Het was aanpoten, maar mijn afstudeeropdracht was geweldig, want ik mocht afstuderen met een ondernemersplan. Je raadt het al: dat deed ik met Dear Good Morning. 'Hoe kan ik mensen online positief beïnvloeden?' was mijn eindvraag en ik kan je nu zeggen: dat is inmiddels aardig gelukt. In hetzelfde jaar nam ik een lange break van mijn werk om een tijd in Kopenhagen te wonen. Dromen over DGM, over de toekomst en de ochtenden.

In 2016 merkte ik dat ik meer energie kreeg van mijn blog dan van ander werk. Ik kreeg het steeds drukker met bedrijven die wilden samenwerken en artikelen wilden plaatsen op mijn goedlopende blog, lezingen die ik mocht geven en events die ik op uitnodiging bijwoonde. Na veel twijfels en angsten sprong ik in het diepe en zei mijn baan op om volledig voor Dear Good Morning te gaan. Dit was de beste keuze die ik ooit heb gemaakt. Kan ik echt gewoon van een blog leven en betaald krijgen om mensen enthousiast te maken om eerder uit bed te komen?

Ja.

Inmiddels zijn we vier jaar verder, heb ik een team waarmee ik samenwerk, een eigen kantoor en als kers op de taart dit boek. Tsja, het kan gek lopen. Als puber sloeg ik de ochtend liever over, nu is het mijn baan en mijn passie. Nu wil ik graag mijn kennis en ervaringen met jou delen om je te inspireren en te motiveren om ook eerder uit bed te komen. Eigenlijk is het letterlijk je ogen openen om aan de slag te gaan met je dromen. Ik kan niet meer zonder een energieke en sportieve ochtend. En ik durf te wedden: jij straks ook niet.

De succesformule

In dit boek ontdek je de succesformule van Dear Good Morning, het stappenplan om wél elke morgen fit en energiek op te staan. De succesformule is opgedeeld in vier stappen. Als je deze vier stappen doorloopt, merk je dat je zoveel meer in het leven kunt en wilt bereiken. Daar ben ik samen met duizenden mensen die al jarenlang een eigen ochtendroutine toepassen het levende bewijs van.

DE SUCCESFORMULE

**Beter slapen + eerder opstaan +
fitter worden + motivatie houden =
een enthousiast en succesvol leven**

Zo simpel is het.

Elk hoofdstuk in dit boek staat gelijk aan een stap van de succesformule. Aan het eind van elke stap vind je een opdracht om jouw ochtendschema uiteindelijk helemaal in te vullen. Deze vind je op pagina 217-219; blader maar eens door. Aan het einde van dit boek heb je een DGM-ochtendroutine gecreëerd! Een routine die perfect bij jou past. En het belangrijkste: je krijgt handvatten mee om er je levensstijl van te maken. Je wilt nooit meer zonder als je merkt hoe je leven positief verandert.

De DGM-checklist

Voordat je begint aan het invullen van je persoonlijke ochtendroutine, wil ik je graag vragen te bevestigen waarvoor je aan de slag gaat. Kruis onderstaande vakjes aan die voor jou relevant zijn. En beloof jezelf vol te houden totdat je deze doelen bereikt hebt, oké?

- Ik zou graag beter willen slapen.
- Ik wil wakker worden en me uitgerust voelen.
- Ik wil elke ochtend denken: yes, klaar voor een nieuwe dag!
- Ik wil me fitter voelen en zin hebben om te sporten.
- Ik wil gezonder leven.
- Ik wil me productiever voelen.
- Ik wil me mentaal sterker voelen.
- Ik wil meer lef hebben.
- Ik wil me voldaan voelen aan het eind van de dag.
- Ik wil mijn motivatie zo lang mogelijk blijven vasthouden.
- Ik wil openstaan voor nieuwe impulsen.
- Ik wil meer grip hebben op mijn leven.
- Ik wil me gelukkiger voelen.
- Ik wil me energiever voelen.
- Ik wil net zo enthousiast als Lienke worden.

Die laatste is natuurlijk een grapje, maar ik hoop dat je meer dan de helft van deze checklist hebt aangekruist. Dan heb je er goed aan gedaan om dit boek op te pakken!

De meest voorkomende excuses

Je bent klaar om aan de slag te gaan, heel goed! Je zult veel successen gaan vieren, maar ook een paar hobbels op de weg tegenkomen. Om te voorkomen dat je met jezelf gaat discussiëren of je wel of niet moet doorgaan met eerder opstaan en je ochtendroutine, wil ik graag de meest voorkomende excuses bespreken. Want de meeste excuses kunnen direct weerlegd worden.

Ik heb geen tijd

Je ochtendroutine bestaat uit enkele minuten tot een uur. 'Geen tijd' is dus de grootste smoes, die ik helaas nog steeds te vaak hoor. Sterker nog, door eerder uit bed te komen creëer je méér tijd voor jezelf. Maar begrijp me niet verkeerd, ik kan heel goed in gedachten komen als: *hoe moet ik in hemelsnaam nog gaan sporten, ik ben al zo druk?* Wie heeft er tegenwoordig geen drukke agenda? Maar je hebt wel tijd voor Instagram? LinkedIn? De krant? Op de wc chillen en extra lang douchen of netflixen? Mooi, dan heb je ook tijd voor de ochtend. Gebruik dit alsjeblieft nooit meer als excuus, want dan kom ik je hoogstpersoonlijk opzoeken om je uit bed te slepen.

Ik heb meer vrije tijd in de avond

Ik hoop van harte dat je ook een fijne avondroutine hebt. Eentje waardoor je tot rust komt en die je kan voorbereiden op een lange en diepe nachtrust, maar ook eentje die je genoeg ruimte biedt

voor sociale contacten. Heb je 's avonds juist meer tijd dan 's ochtends en sport je liever na je werkdag? Dat is niet zo slim, want na inspanning is je hartslag en stofwisseling hoger dan normaal en zul je moeilijker in slaap komen. Daarnaast heb je in de avond zoveel afleidingen, waardoor je sneller geneigd bent om sporten naar de volgende dag te schuiven. Er moet nog boodschappen gedaan worden, er moet gekookt worden, liefst ook nog even wat in het huishouden worden gedaan, en je kinderen of huisgenoten willen ook gezellig kletsen, wellicht met een wijntje? Ach, dat rondje hardlopen kan dan ook net zo goed morgen, je wilde namelijk ook nog even je favoriete serie afkijken. Door eerder op te staan en direct te sporten, voel je je in de avond rustiger. Je hebt al veel gedaan. Als je dan 's avonds je serie gaat kijken, zul je daar extra van genieten, omdat je jezelf die rust gunt.

Ik vind sporten niet leuk

Sporten niet leuk vinden is net zoals eten niet lekker vinden. Kijk in de supermarkt en je vindt hoe dan ook iets wat je lekker vindt. Zo werkt het ook met sport. Er zijn zoveel soorten dat er echt wel iets tussen zit wat je leuk vindt. Verder kijken dan je neus lang is noemen ze dat. Je hoeft niet te gaan hardlopen of naar de sportschool te gaan, je kunt ook gaan wandelen, skeeleren, yogaën, hoelahoeppen of koprollen in de achtertuin. Ik kan het zo gek niet bedenken, zolang je maar iets doet wat actief is. In stap 3 zal ik je tips geven om uit te zoeken welke sport je leuk vindt. En die is er.

Ik heb kinderen

De afgelopen jaren heb ik veel ouders geïnterviewd over hun ochtendroutines en ik weet ondertussen dat ook kinderen hebben geen excuus is om dit moment voor jezelf over te slaan. Jeroen Prinse, een trouwe volger van Dear Good Morning, zei mooi bondig: 'Je bent toch met zijn tweeën? Geen tijd vind ik geen excuus. Je moet het alleen beter plannen. Mijn vrouw en ik stemmen de sportmo-

menten goed af. Je hoeft er niet continu beiden voor de kinderen te zijn. Een moment voor jezelf is juist heel erg belangrijk. Dus dit is een slap excuus. Ik sta soms om 5.00 uur op.’ Als je alleenstaande ouder bent, zijn er ook mogelijkheden. Zo interviewde ik Maud Jelmersma, die als alleenstaande moeder alsnog een geweldige ochtendroutine heeft. Haar verhaal vind je aan het einde van dit boek, bij de succesverhalen.

Ik ben te oud

De grootste onzin die er is. Je bent nooit te oud om een nieuwe gewoonte aan te leren. De mensen die ik de afgelopen jaren heb geïnterviewd variëren in leeftijd tussen de 18 en 68 jaar, en hebben allemaal een overduidelijk sportief ingestoken ochtendroutine. Zo was Jantine van Mourik op het moment van interviewen 67 jaar en hoewel ze met pensioen is, staat ze elke morgen op tijd op om te sporten. ‘Door een actieve ochtend voel ik me beter dan “normaal”. Het geeft me energie voor de hele dag. Ik ga twee of drie keer per week naar de sportschool en op de andere dagen wandel ik.’

Ik vind het écht veel te vroeg

Ik zeg niet dat je om 5.00 uur moet opstaan. Ik vraag je slechts om iets eerder dan normaal op te staan, op een tijd die goed werkt voor jou. En heel overdreven gezegd: de ochtend duurt tot 12.00 uur, dan ben je inmiddels wel op, toch?

Ik kan het gewoon niet

Alsjeblieft, dit is de laatste keer dat ik dit wil horen. Een van de mooiste quotes die ik ken, is die van Pippi Langkous: ‘Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan.’ Met die instelling mag je ook dit boek lezen, want waar een wil is, is een weg. Hoe lastig, spannend, geweldig het ook is: als je het wilt, kun je het!

Wanneer je op die eerste beruchte dag eerder uit bed bent gestapt, ongeacht met of zonder verdere ochtendroutine, dan heb je letterlijk de eerste stap al gezet. *You did it!*

Ik ben een avondmens

Ah, deze mensen slaan een heel interessante spijker op de kop en daar wil ik dan ook graag uitgebreid op ingaan. Zeker omdat het zomaar kan zijn dat je inderdaad écht een avondmens bent.

Hoe zit het met avondmensen?

'Je kunt wel een missie hebben om van iedere Nederlander een ochtendmens te maken, maar ik ben echt een avondmens hoor, Lienke.' Ja, dat kan zeker! Maar dat betekent niet dat je elke ochtend met gesteun en gekreun hoeft op te staan. Elke keer als ik deze uitspraak hoor, steek ik het liefst van wal met een hele presentatie over de succesformule. Want ook avondmensen kunnen deze formule toepassen en een groot verschil maken in hun beleving van de ochtend.

Het blijkt dat zo'n 20 procent van de bevolking overduidelijk een ochtendmens is, 20 procent overduidelijk een avondmens en de overige 60 procent er ergens tussenin hangt. Ochtendmensen voelen zich op hun fitst nog voordat bij de meeste mensen de wekker afgaat. Bij avondmensen is dat het tegenovergestelde. Deze groep mensen is tussen 18.00 en 0.00 uur actiever, creatiever, en kan zich tijdens deze uren een stuk beter concentreren dan daarvoor. Avondmensen gaan ook het liefst pas rond middernacht of zelfs later slapen. Ben jij overduidelijk een avondmens? Jammer, dan is dit boek niet voor jou. Weggegooid geld helaas.

Grappig natuurlijk.

Zie het als een extra uitdaging om alsnog een energieke ochtend te hebben. Om eerlijk en bot te zijn: de maatschappij wil toch al dat je vroeg uit de veren springt, en de kans is klein dat je dit persoonlijk

kunt omgooien. De hele maatschappij is gericht op ochtendmensen. Tijdens het schrijfproces van dit boek interviewde ik een aantal slaapexperts en het was dr. Winni Hofman die zo mooi zei: 'Ik denk dat wij alleen maar ochtendmensen in de politiek hebben, want anders kwamen er wel andere beslissingen omtrent hoe laat de scholen of werk zouden beginnen.'

Dr. Hofman gaf aan dat ik voorzichtig te werk moest gaan. Avondmensen hebben het in deze maatschappij niet makkelijk en daar heeft ze helemaal gelijk in. Toch is ook voor avondmensen een gezonde ochtendroutine van onschatbare waarde. Door structuur aan te brengen in je ochtend, en hoe kort dan ook, sportief te zijn op de vroege morgen, ga je zoveel energiever en vrolijker de dag door. Dit geldt zowel voor ochtendmensen als voor avondmensen.

Besef ook dat 60 procent van de bevolking tussen avond- en ochtendmens in hangt en de kans dus groot is dat je hierin valt. Ik dacht dat ik een avondmens was, en leefde volledig als een avondmens. Oké, ik had weleens mijn chagrijnige momenten, zat vaak niet lekker in mijn vel en kon erg snel uit mijn slof schieten, maar wie heeft dat nu niet? Ik sliep gewoon elke avond, dus daar kon het niet aan liggen, dacht ik. Goh, wat zat ik fout. Ik leefde als avondmens en mijn lichaam deed er alles aan om aan het door mij gekozen ritme te voldoen. Ik vertel je later meer over de biologische klok, maar het komt er simpelweg op neer dat ik dacht dat ik een avondmens was en dus alle activiteiten (inclusief sport) zo laat mogelijk op de avond deed. Jaren later ontdekte ik dat dit een zelfgekozen ritme was, dat helemaal niet paste bij mijn lichaam. Die rekening was ik aan het betalen met mijn (mentale) gezondheid. Gelukkig is het mogelijk om het ritme te vinden dat het best bij jou én de maatschappij past, zolang je de succesformule goed toepast en continu blijft checken hoe je je voelt. Als je iets wilt, is alles mogelijk. Dus ook een nieuw ritme aannemen.

DEAR GOOD MORNING COMMUNITY

Dear Good Morning is al sinds 2014 online actief. Duizenden mensen die dagelijks de website bekijken, inspiratie opdoen en hun ochtendroutine delen om zo ook anderen te inspireren. Het is een community geworden met energieke ochtendmensen die elke morgen weer dankbaarheid delen en laten zien wat ze voor work-out gaan doen. Het inspireert mij, het inspireert anderen, en dat is juist wat nou zo mooi is aan de community.

Deel jouw ochtendroutine en enthousiasme op social media met:

@deargoodmorning

#deargoodmorning

En help mee nog meer Nederlandse ochtendgekkies te verzamelen. Hoe meer ochtendgekkies in Nederland, hoe beter. Laten we elkaar helpen om de motivatie vast te houden; enthousiasme steekt aan!
