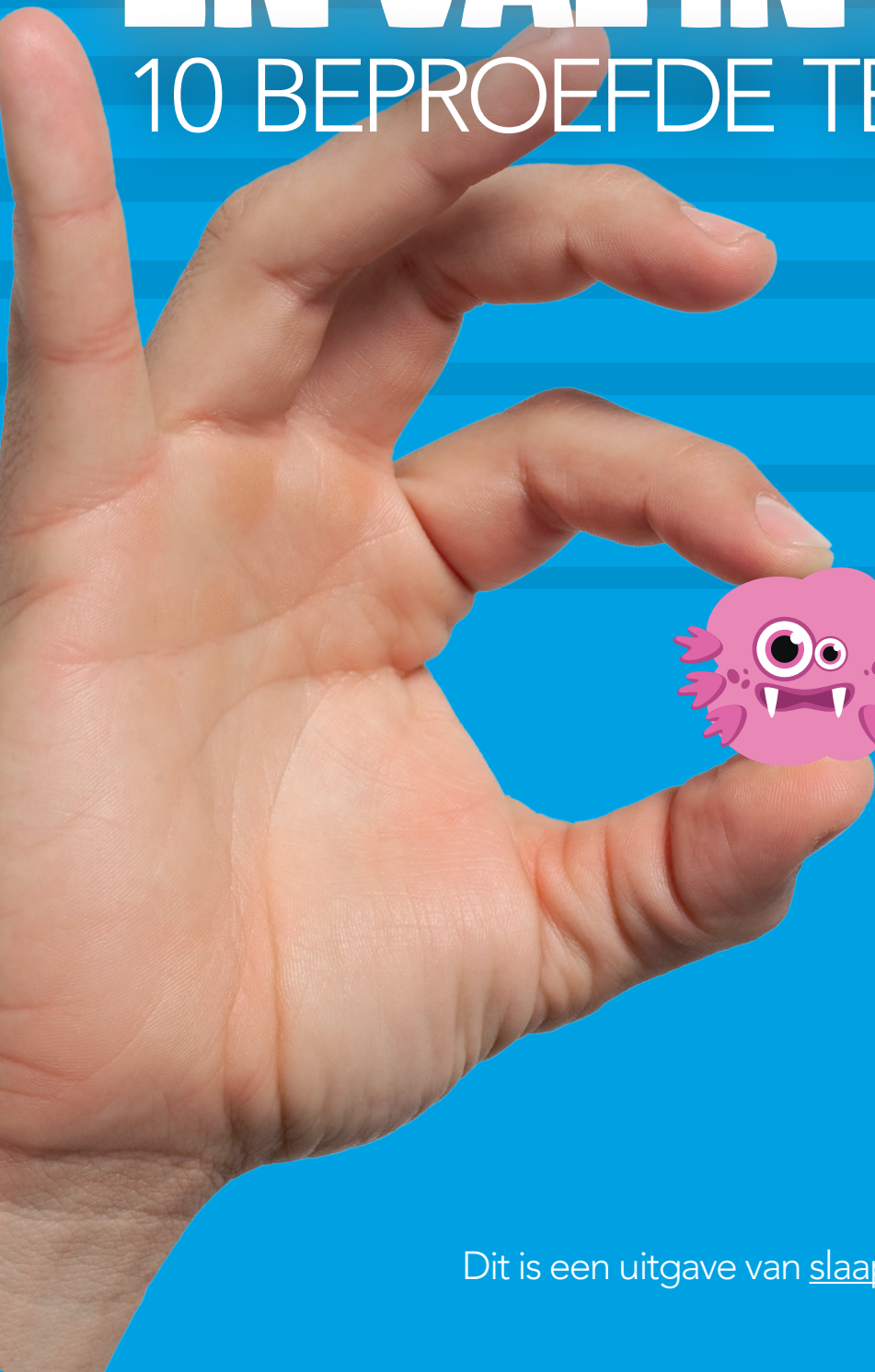


KALMEER JE GEDACHTEN EN VAL IN SLAAP

10 BEPROEFDTE TECHNIEKEN



piekermmonster



Dit is een uitgave van slaapwijzer.net



INHOUD

Inleiding:	Onze gedachten als vijand	4
Versterk je slaapvermogen		6
Introductie technieken		8
Techniek 1:	Paradoxaal denken	9
Techniek 2:	Mindfulness	10
Techniek 3:	Gedachten blokkeren	11
Techniek 4:	Alfabetiseren	12
Techniek 5:	Het zorgenkastje	13
Techniek 6:	Kalmeer door je ademhaling	14
Techniek 7:	Overdrijving	15
Techniek 8:	De Spielberg methode.	16
Techniek 9:	Zingen zonder geluid	17
Techniek 10:	Focussen op gevoel	18
Tot slot		19
Bijlage 1:	De 7-stappen methode - belangrijk om te weten	20
Bijlage 2:	De Slaapwinkel - speciaal geselecteerde hulpmiddelen	23
Bijlage 3:	Het indrukwekkende verhaal van Carla	25

INLEIDING:

ONZE GEDACHTEN ALS 'VIJAND'

Wist je dat de mensheid 99% van haar bestaan in de natuur heeft geleefd als jager-verzamelaar? Misschien een raar feitje om mee te beginnen, maar ik zal uitleggen wat ik ermee bedoel. In deze enorm lange tijd was het letterlijk van levensbelang om wakker en alert te zijn als er gevaar dreigde. Er kon zomaar een sabeltandtijger of een holenbeer voor je grot staan en het laatste wat je wilde was in je slaap verrast worden door zo'n monster.

Niks meer te duchten van roofdieren

De tijden zijn enorm veranderd. Van roofdieren hebben we weinig meer te duchten. Toch zitten de 'overlevingsmechanismen' van vroeger nog altijd in ons systeem. Die zijn we echt niet zomaar kwijtgeraakt. Sterker nog, bijna alle mensen met hardnekkige slaapproblemen ervaren keer op keer hoe spanning, alertheid en stress het slapen onmogelijk maken. In een onderzoek dat ik heb gehouden onder mensen die mijn 7-stappen methode (zie slaapwijzer.net/7stappenmethode) gevolgd hebben, blijkt dat 85% te maken heeft gehad met stress, spanning en malende gedachten.

Hoe kom ik morgen ooit de dag door?

In veel gevallen is de angst om 'weer niet te kunnen slapen' de boosdoener. Je ligt in bed en gedachten zoals 'hoe kom ik morgen ooit de dag door', 'wat als ik de hele nacht wakker lig' en 'ik heb nog maar X uur slaap over' zorgen ervoor dat snel in slaap vallen onmogelijk wordt. Daarnaast is er vaak sprake van verhoogde bewustheid van de omgeving. Je hoort elk geluidje, stoort je aan je woelende partner of aan een passerende auto en je voelt je hart kloppen. Last but not least zijn zorgen over school, werk en familie en spanning voor belangrijke gebeurtenissen vaak boosdoeners.

Venijnig

Angst en spanning houden de slapeloosheid in stand en zorgen er vaak voor dat de problemen erger worden. Met name de angst om niet te kunnen slapen is erg venijnig:

- Je ligt in bed en de angst om niet te kunnen slapen slaat toe.
- Het lukt inderdaad niet om in slaap te vallen en je ligt lang wakker.
- Je angst is bevestigd - 'zie je wel dat het niet lukt' - en neemt hierdoor in kracht toe.
- De volgende avond is de angst om niet te kunnen slapen nog heviger aanwezig.

10 beproefde technieken

Het zal inmiddels duidelijk zijn. Het is van groot belang om je gedachten te kalmeren op het moment dat spanning en angst toeslaan. Gelukkig zijn er een aantal beproefde technieken die je hierbij kunnen helpen. In dit digitale boek heb ik er 10 voor jou op een rij gezet. Het is belangrijk om zelf te ontdekken welke technieken bij jou het beste werken. Je kunt deze keer op keer 'inzetten' op het moment dat het nodig is.

Rustgedachten en visualisatie

Wellicht goed om nog even te benadrukken. De technieken die je binnen mijn 7-stappen methode (zie slaapwijzer.net/7stappenmethode) vindt, heb ik in deze uitgave uiteraard achterwege gelaten. Hierbij gaat het onder andere om 'rustgedachten' (hoofdstuk 6.4) en 'visualisatie' (hoofdstuk 6.5). Ik adviseer dat je hier (ook) actief mee aan de slag gaat. Het zijn fantastische technieken die zich keer op keer bewezen hebben. Ook hoofdstuk 1.2 (stop met onbewuste sabotage) en hoofdstuk 1.3 zijn van groot belang om definitief af te rekenen met malende gedachten.

Veel succes!

Tot slot wil ik je veel succes wensen bij het in de praktijk brengen van deze technieken. Ik ben ervan overtuigd dat ze voor jou het verschil gaan maken. Als je vragen hebt, wilt reageren of misschien zelf goede technieken hebt, neem dan gerust contact op (william@slaapwijzer.net).

William van der Klaauw

VERSTERK JE EIGEN SLAAPVERMOGEN



Helaas zijn de technieken die je in dit boekje vindt in veel gevallen slechts een hulpmiddel en geen definitieve oplossing tegen structurele slaapproblemen. Ik wil je dan ook adviseren om je niet alleen te richten op je malende gedachten, maar ook om je eigen 'slaapvermogen' te versterken. Door heel nadrukkelijk rekening te houden met de manier waarop je lichaam werkt, zorg je ervoor dat je overdag meer energie hebt en 's avonds veel makkelijker en sneller in slaap valt (en doorslaapt). Wat ik hiermee bedoel:

- 's Avonds en 's nachts de aanmaak van slaaphormonen stimuleren en overdag de aanmaak van hormonen die je wakker en alert maken (in plaats van andersom).
- Het juist 'instellen' van je biologische klok, waardoor je op het juiste moment slaperig wordt.
- Je lichaamstemperatuur voldoende laten zakken, zodat je goed en diep kunt slapen.

Waarom dit zo belangrijk is

Sommige mensen hebben - om het maar even zo te noemen - 'dik-maak-genen'. Zolang zij gezond eten en veel bewegen is er niks aan de hand, maar zodra ze dit niet doen zijn ze extra vatbaar om snel aan te komen. Andere mensen kunnen eten wat ze willen en blijven toch slank. Hetzelfde geldt eigenlijk voor 'slapeloosheidsgenen' of 'vermoeidheidsgenen'. Zolang alle omstandigheden ideaal zijn - zie de 3 punten hierboven - is het geen probleem om goed (of zelfs heel goed) te slapen. Als dit niet het geval is, gaat het mis.

50 x 2% is ook 100% verbetering

Juist wat je overdag (en zelfs in de ochtend) doet heeft invloed op de aanmaak van hormonen, de schommeling van je lichaamstemperatuur en de 'instelling' van je biologische klok. Het is daarom belangrijk om een

VERSTERK JE EIGEN SLAAPVERMOGEN



slaapversterkende levensstijl te ontwikkelen. Wist je bijvoorbeeld dat:

- een verkeerd voedingspatroon ervoor kan zorgen dat er teveel 'stress-hormoon' (cortisol) in je lichaam zit en de juiste voeding het kan laten afnemen?
- de juiste vorm van lichaamsbeweging je lichaamstemperatuur verder laat zakken tijdens de avond/nacht (en hiermee bijdraagt aan betere en diepere slaap).
- je met je 'ochtendritueel' direct na het opstaan een sterke basis voor de volgende nacht kan leggen.
- je jouw biologische klok gelijk kan zetten door het vinden van jouw (unieke) slaapritme.

De punten in dit rijtje - dat ik nog veel langer had kunnen maken - zorgen er stuk voor stuk voor dat je lichaam je niet meer dwarszit, maar met je meewerkt. Het komt in z'n kracht. Het is belangrijk om je te beseffen dat 'magische trucs' niet bestaan. Smeer dit op je kussen, drink dit kruidentheetje, luister naar deze ontspanningsmuziek (etc. etc.) en je slaapt weer goed bestaat simpelweg niet. Slaapproblemen oplossen is altijd een kwestie van meerdere kleine verbeteringen die samen het verschil maken. Dus niet 1x 100% verbetering maar 50 x 2%!

Een checklist om je slaapvermogen te versterken

Ik wil je graag helpen bij het versterken van je eigen slaapvermogen. Op slaapwijzer.net plaats ik regelmatig artikelen met goede tips. Daarnaast speelt het een centrale rol binnen mijn 7-stappen methode (zie slaapwijzer.net/7stappenmethode). Bij aankoop krijg je zelfs een handige checklist waarmee je elke dag precies kan bijhouden wat je aan het verbeteren van je slaap hebt gedaan. Hang hem aan de koelkast en ervaar wat het voor je doet als je elke dag op een positieve manier bewust bezig bent met het verbeteren van je slaap!

INTRODUCTIE TECHNIEKEN

Op de volgende pagina's vind je de 10 technieken om je brein te kalmeren en de rust te vinden om snel(ler) in slaap te vallen. Op het moment dat je wakker ligt en de angst slaat toe - 'hoe kom ik morgen ooit de dag door?' - kun je ze toepassen om het piekeren te stoppen. Een aantal van deze technieken hebben een wetenschappelijke basis en worden met succes ingezet bij cognitieve behandelingen tegen slaapproblemen.

Ieder mens is uniek en het is dan ook de kunst om uit te vinden welke technieken bij jou het beste werken. Probeer ze stuk voor stuk uit en je komt er vanzelf achter. Ik ben ervan overtuigd dat er meerder technieken zijn die jou gaan helpen om de spanning en stress los te laten. Daarnaast adviseer ik je om ook gebruik te maken van 'rustgedachten' en 'visualisatie' (hoofdstukken 6.4 en 6.5 van Perfect Slapen in 7 Stappen). Deze technieken hebben zich keer op keer bewezen.



TECHNIEK 1: PARADOXAAL DENKEN

Een bewezen techniek om met spanning en stress om te gaan is paradoxaal denken. Dit is een vorm van omgekeerde psychologie, waarbij het doel is de macht van 'angstgedachten' te doorbreken door het om te draaien. In plaats van je best doen om in slaap te vallen - wat altijd averechts werkt - doe je je best om wakker te blijven. Niet door heel wild te bewegen, maar door gewoon rustig te gaan liggen met je ogen open. Klinkt gek hè? Toch werkt het echt. De frustratie en stress die ontstaan omdat het 'maar niet lukt om te slapen' nemen af omdat je iets doet waar je wel controle over hebt: wakker blijven. Je merkt dat de slaperigheid hierdoor toeneemt. Vecht er nog even tegen en geef er uiteindelijk aan toe.

Werkzaamheid vastgesteld

Paradoxaal denken als oplossing tegen slaapproblemen is populair geworden in de jaren '80 van de vorige eeuw. De werkzaamheid van deze vorm van omgekeerde psychologie is door middel van verschillende wetenschappelijke studies vastgesteld. Paradoxaal denken wordt dan ook als effectieve behandeling aangeraden door de American Academy of Sleep Medicine. Kortom, genoeg reden om deze techniek binnenkort zelf eens uit te proberen!



TECHNIEK 2: MINDFULNESS

Mindfulness is tegenwoordig erg populair, maar wordt in combinatie met slaapproblemen helaas nog te weinig ingezet. Dat is jammer. Kort door de bocht gezegd is de essentie van mindfulness namelijk het aanvaarden van situaties zonder erop te reageren met sterke emoties. En dat is nou net wat belangrijk is als het niet lukt om snel te slapen, want emoties, spanning en negatieve gedachten maken het slapen onmogelijk.

Passerende trein

De truc is dan ook om de negatieve gedachten te accepteren. Ze zijn er nou eenmaal en het heeft geen zin om er aandacht aan te besteden. Sterker nog, het werkt alleen maar averechts. Probeer je gedachten te zien als het weer. Je kan je heel druk maken omdat het regent, maar het verandert er echt niet door. Er wordt ook wel eens een vergelijking gemaakt met een passerende trein. De negatieve gedachten komen binnen, passeren je hersenen en verlaten je vervolgens weer zonder dat je er actief aandacht aan besteedt. Probeer op deze manier te gaan denken en je zult merken dat het veel eenvoudiger wordt om de rust te vinden die je nodig hebt om in slaap te vallen.

An illustration of three white arrows with red fletching hitting the bullseye of a target. The target is a red circle with a black bullseye in the center, set against a grey background with a cracked texture.

TECHNIEK 3: GEDACHTEN BLOKKEREN

Je ligt in bed, het lukt niet om te slapen en de paniek slaat langzaam toe. Wat als het weer niet lukt om te slapen? Hoe kom ik morgen ooit de dag door? Met deze techniek kun je deze gedachten - die volledig averechts werken en het lastiger maken om in slaap te vallen - blokkeren. Dit doe je door in je gedachten om de twee seconden het woord 'de' te zeggen. Zeg het woord, maar maak er geen geluid bij.

Articulatorische onderdrukking

Het betekenisloze woord 'de' vult het korte termijngeheugen en zorgt ervoor dat er geen andere gedachten meer bij passen. Hou dit ruim een minuut vol. Als de gedachten hierna terugkomen, begin je gewoon weer opnieuw. Deze techniek wordt ook wel met een moeilijk woord 'articulatorische onderdrukking' genoemd en wordt al jaren met succes toegepast bij de behandeling van inslaapproblemen. Natuurlijk kun je op termijn het woord 'de' vervangen voor een ander kort woord met een neutrale of positieve betekenis.



TECHNIEK 4: ALFABETISEREN

Alfabetiseren is een heel eenvoudige, maar toch doeltreffende techniek om je gedachten af te leiden op het moment dat de spanning toeslaat. Je neemt een bepaalde categorie in gedachten - bijvoorbeeld groenten en fruit, plaatsnamen of dieren - en gaat het alfabet af. Kies bijvoorbeeld voor dieren en begin bij de A. Zodra je een dier weet dat met de A begint - bijvoorbeeld aardvarken - ga je naar de B van bijvoorbeeld buidelrat. Werk het hele alfabet af. De Q, X en Y mag je overslaan. Het moet natuurlijk wel leuk blijven :)

Fijne gedachten

Na verloop van tijd raak je waarschijnlijk een beetje uitgekeken op het alfabetiseren van groenten en fruit, dieren en plaatsnamen. Maak het dan wat spannender voor jezelf. Ga het alfabet af en bedenk wie de knapste man/vrouw is die je met elke letter kunt bedenken. Of bedenk bij elke letter een vakantiebestemming waar je nog wel eens naar toe zou willen en probeer je voor te stellen hoe het er daar uitziet. Laat je creativiteit de vrije loop. Deze vorm van alfabetiseren in combinatie met fijne gedachten is nog leuker en slaapverwekkender. Veel plezier!



TECHNIEK 5: HET ZORGENKASTJE

Het zal je ongetwijfeld bekend voorkomen. Overdag ben je druk met van alles en nog wat en 's avonds als je eindelijk kan slapen, komt er een onophoudelijke stroom aan gedachten op gang. Met name als het gaat om zorgen over school, werk of familie - dingen waar je iets mee moet - is het handig om deze tot de volgende dag te bewaren in je denkbeeldige 'zorgenkastje'. Je kunt de gedachte vervolgens eenvoudig loslaten waardoor je de geestelijke rust vindt om sneller in slaap te vallen.

Zie het voor je

Het werkt als volgt. Op het moment dat je ergens over piekert, stop je deze 'zorg' in een denkbeeldig kastje boven je hoofd. Je opent het deurtje, legt je zorg op een plankje en sluit het kastje weer. Probeer het in gedachten allemaal voor je te zien. Dit klinkt een beetje gek, maar door het bewuste wegstoppen van deze gedachten, kun je deze veel eenvoudiger onthouden tot de volgende ochtend. Dit geeft je de rust om de gedachte los te laten en sneller in slaap te vallen.



TECHNIEK 6: KALMEER DOOR JE ADEMHALING

Heb je je ooit afgevraagd waarom we twee kleine neusgaten hebben en niet één grote? Waarschijnlijk niet. Ik kan je vertellen dat het zeker geen toeval is. Het ademen door je linkerneusgat heeft een rustgevend effect en het ademen door je rechterneusgat zorgt voor meer energie. Je lichaam maakt hier - op de automatische piloot - handig gebruik van. Als je in bed ligt kun je je lichaam een handje helpen door bewust door je linkerneusgat te ademen.

Voel de spanning je lichaam verlaten

Door alleen door je linkerneusgat te ademen kalmeert je zogenoemde sympathisch zenuwstelsel. Dit zorgt ervoor dat spanning en stress afnemen en de welbekende angstgedachten minder kans krijgen. Plaats de duim van je rechterhand op je rechterneusvleugel en druk deze zachtjes dicht. Adem vervolgens langzaam en diep in, houd even vast en adem rustig uit. Je zult merken dat de spanning je lichaam bij elke uitademing verlaat.



TECHNIEK 7: OVERDRIJVING

Deze techniek lijkt eigenlijk een beetje op het paradoxaal denken waar we deze uitgave mee begonnen. Het doel is om je eigen angst belachelijk te maken door er zelf nog een schepje bovenop te doen. Een veel voorkomende angstgedachte is bijvoorbeeld: 'hoe kom ik morgen ooit de dag door met maar X uur slaap'. Probeer alvast vooruit te denken aan de volgende dag en beeld jezelf de meest overdreven gevolgen van je slapeloosheid in. Tot de meest belachelijke en humoristische scenario's aan toe.

Over the top

Ga volledig 'over the top' met deze techniek. Zie jezelf halfnaakt of met twee verschillende schoenen over straat lopen omdat je in al je slaperigheid je broek bent vergeten aan te trekken. Bedenk hoe je tegen die knappe collega aan in slaap valt. Maak er gewoon iets grappigs van en maak je eigen angst belachelijk. Je zult merken dat deze hierdoor in kracht afneemt, waardoor het makkelijk wordt om de slaap toe te laten. Bovendien is het ook nog eens erg leuk om te doen. En waarom zou je jezelf niet vermaken als je toch wakker ligt :)



TECHNIEK 8: DE SPIELBERG METHODE

Het afleiden van je hersenen en het focussen op mooie gedachten is een perfecte manier om spanning en stress naar de achtergrond te verdrijven en de slaap toe te laten. De Spielberg-techniek kan je hierbij helpen. Het prikkelt je fantasie en laat je aan leuke dingen denken. Probeer je als je in bed ligt in te beelden dat je Steven Spielberg bent die nadenkt over zijn nieuwe film. Het thema mag je zelf bedenken, al zul je begrijpen dat horror en drama wellicht minder geschikt zijn.

Focus op details

Bedenk wat er in de film gaat gebeuren. Wie is de hoofdpersoon en wat gebeurt er met hem haar? Hoe verloopt het verhaal en waar speelt het zich af? Probeer te focussen op details. Wat draagt de hoofdpersoon? Wat voor weer is het? Hoe ziet de kamer eruit? Op een gegeven moment zul je merken dat je je gedachten er niet meer bij kan houden. Een goed teken!



TECHNIEK 9: ZINGEN ZONDER GELUID

Een goede manier om je hersens op een positieve manier te prikkelen - waarbij zorgen en stress naar de achtergrond worden verdreven - is het in je hoofd opzeggen of zingen van songteksten die jij mooi vindt. Maak er een spelletje van en kijk hoever je komt. Kies bij voorkeur voor liedjes waar je positieve herinneringen aan hebt en probeer bij het opzeggen/zingen in gedachten terug te gaan naar deze mooie momenten. Een goede variatietip is om hetzelfde te doen bij dialogen/gesprekken die je zijn bijgebleven van films die je gekeken hebt.



TECHNIEK 10: FOCUSSEN OP GEVOEL

Wist je dat het vrijwel onmogelijk is om te piekeren als we ons focussen op een gevoel in het lichaam? Die twee dingen gaan simpelweg niet samen. Het is een principe waar we handig gebruik van kunnen maken om spanning en stress naar de achtergrond te verdrijven. Ga op je rug liggen en probeer te focussen op het gevoel in je beide handen. Voel elke tinteling, elke beweging van je vingers en het contact met de lakens en/of het dekbed. Je merkt dat dit je volledige aandacht vraagt en dat er geen ruimte is voor saboterende gedachten.

Verplaats je aandacht

Verplaats je aandacht vervolgens naar je onderarmen en focus op wat je voelt. Ga langzaam verder omhoog naar je bovenarmen, schouders en borst om bij je voeten en tenen te eindigen. Vaak zul je merken dat je niet eens zover komt. Je gedachten staan even stil, de slaap slaat toe en je kunt de verleiding niet weerstaan om lekker in je favoriete slaaphouding te gaan liggen. Geef er aan toe en begin weer van voren af aan als het nodig is.

TOT SLOT

Dat waren ze. De 10 technieken om je gedachten tot rust te brengen op het moment dat het slapen niet lukt. Ik hoop van harte dat je ermee aan de slag gaat en - hoe gek het ook moge klinken - dat je er plezier aan beleeft. Want waarom zou je het niet gewoon leuk hebben met jezelf als je toch wakker ligt?

Laat je creativiteit dus de vrije loop! Bedenk de knapste man/vrouw met de letter Z (techniek 4), verzin de meest bizarre scenario's (techniek 7) en regisseer je eigen film (techniek 8). Maak er wat leuks van en ontdek hoe fijn het is om je zorgen, angsten en stress los te kunnen laten.

Ik hoop van harte dat ik je met dit boekje ook enthousiast heb kunnen maken om volledig risicoloos (niet goed, geld terug) met mijn 7-stappen methode (zie slaapwijzer.net/7stappenmethode) aan de slag te gaan. Het leven is immers veel te kort om moe en lusteloos door te brengen.

Bedankt en hopelijk tot snel!

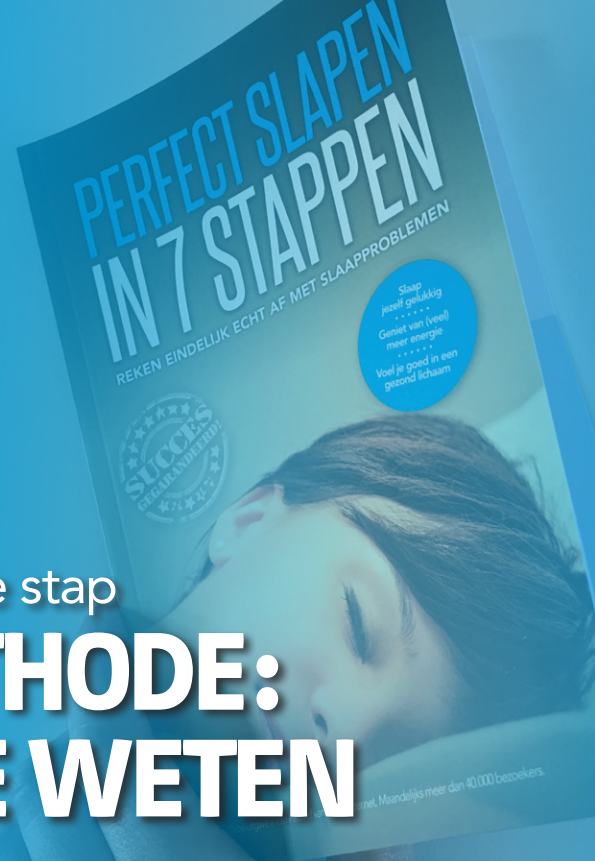
William van der Klaauw

[Slaapwijzer.net](https://slaapwijzer.net)

BIJLAGE 1:

Een logische (en risicoloze) volgende stap

DE 7-STAPPEN METHODE: BELANGRIJK OM TE WETEN

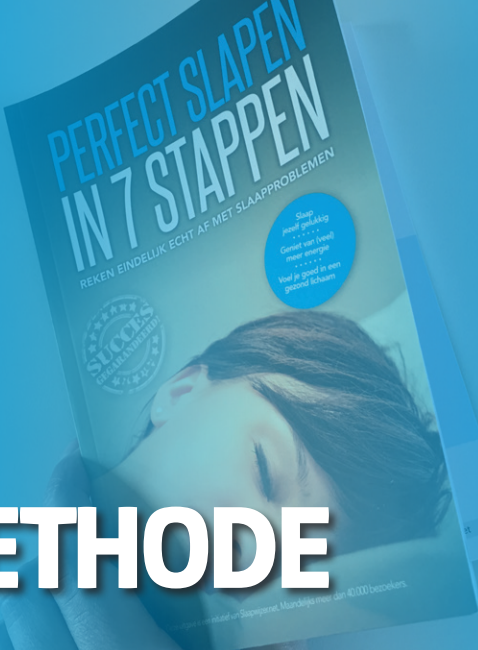


Ik hoop dat ik je met mijn boek heb kunnen inspireren om actief aan de slag te gaan om je slaap te verbeteren en (uiteindelijk) meer uit de dag en het leven te halen! Ik hoop dat ik daarbij met mijn 7-stappen methode jouw coach mag zijn. Ik licht mijn aanpak om die reden graag nog even kort aan je toe.

Door het succes van de website slaapwijzer.net (meer dan 80.000 bezoekers per maand) en de vele vragen/verzoeken van lezers heb ik besloten om mijn 7-stappen methode in boekvorm uit te brengen. De volgende uitgangspunten staan binnen mijn methode centraal.

Geen wondermiddel, maar meerdere verbeteringen

‘Magische trucs’ bestaan niet. Smeer dit op je kussen, drink dit kruiden-theetje, luister naar deze ontspanningsmuziek (etc. etc.) en je slaapt weer goed bestaat simpelweg niet. Het is regelrechte onzin. Slaapproblemen oplossen is altijd een kwestie van meerdere kleine verbeteringen die elkaar versterken. Samen zorgen ze voor 100% verbetering.



DE 7-STAPPEN METHODE

Niet alleen gericht op de avond, maar op de hele dag

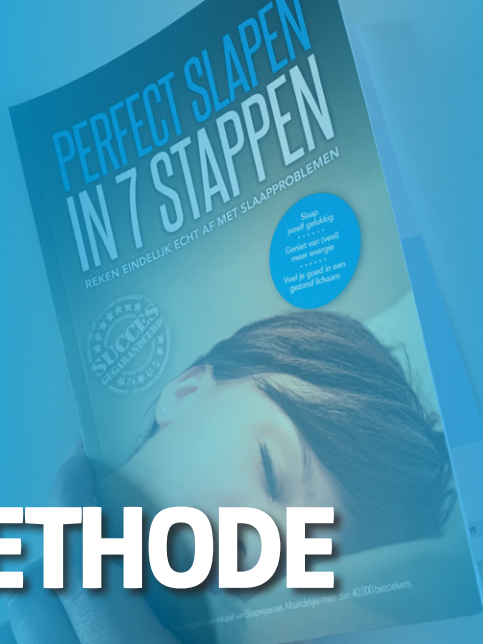
Een oplossing tegen slaapproblemen kan alleen effectief zijn als het zich richt op de hele dag. Wat je overdag (en zelfs in de ochtend) doet bepaalt namelijk hoe je de avond erop slaapt. Dit heeft te maken met de juiste aanmaak van hormonen en de 'instelling' van je biologische klok. Je kunt 's avonds liters warme melk drinken, uren naar rustgevende muziek luisteren en alle hulpmiddelen uit de kast halen, maar als je overdag geen goede basis hebt gelegd, blijft het zwemmen tegen de stroming in.

De oplossing ligt altijd bij jezelf

Om slaapproblemen echt op te lossen moet je de echte oorzaken bij de wortel aanpakken. Hierbij gaat het om:

- het afrekenen met 'slaapangst';
- het aanmaken van de juiste hormonen op het juiste moment;
- het herstellen (en versterken) van de natuurlijke schommeling van je lichaamstemperatuur;
- het juist 'instellen' van je biologische klok om een 'slaapgolf' te ontwikkelen.

Je raadt het al: er is geen magische pil, kussenspray of andere 'oplossing' die dit voor je gaat doen. De oplossing ligt altijd bij jezelf. Mijn 7-stappen methode helpt je om terug te gaan naar je 'fabrieksinstellingen' en goed slapen weer vanzelfsprekend te maken.



DE 7-STAPPEN METHODE

Extreme garantie

Om tegenwicht te bieden aan de commerciële rommel die wordt verkocht om beter te slapen, heb ik er bewust voor gekozen om het risico bij mezelf neer te leggen met een vrij extreme garantie. Niet goed, is geld terug voor een periode van 90 dagen. En het boek mag je houden (geen gedoe met terugsturen). Een mail naar william@slaapwijzer.net volstaat en je bent me geen uitleg verschuldigd.

Bekijk de informatiepagina

Via slaapwijzer.net/7stappenmethode kom je op de informatiepagina van Perfect Slapen in 7 Stappen.





BIJLAGE 2:

Van supplementen tot 'energieboosts' voor overdag

MAAK KENNIS MET DE SLAAPWINKEL

Ben je op zoek naar hulpmiddelen om je nachtrust een boost te geven en slapen weer leuk te maken? Dan adviseer ik je om een kijkje te nemen in de Slaapwinkel van slaapwijzer.net. Je vindt hier speciaal geselecteerde hulpmiddelen - van supplementen en boeken tot producten gericht op ontspanning en 'energieboosts' voor overdag - die je helpen om meer uit de dag en de nacht te halen!

Ik vind het belangrijk om te benadrukken dat je de artikelen in de Slaapwinkel enkel als 'hulpmiddel' - een extra steuntje in de rug - moet zien en niet als 'oplossing'. De Slaapwinkel - te bezoeken via slaapwijzer.net/slaapwinkel - bevat de volgende categorieën:

- Supplementen
- Artikelen gericht op ontspanning
- Artikelen voor meer energie overdag
- Artikelen gericht op een gezonde levensstijl
- Boeken (speciale selectie)
- Artikelen voor in de slaapkamer

Ik hoop dat ik je met mijn selectie aan hulpmiddelen kan helpen om het kaf van het koren te scheiden en - om op basis van eerlijke informatie zonder opsmuk - bewuste keuzes te maken.

DE SLAAPWINKEL

Waarom bestellen bij de Slaapwinkel?

- Speciaal geselecteerde hulpmiddelen (geen onzin).
- Eventuele vragen over het product kun je stellen aan een slaapdeskundige (gratis voor klanten).
- Je steunt slaapwijzer.net om het verschil te blijven maken met (gratis) waardevolle informatie (artikelen, gratis ebooks etc.).
- Bij een bestelling van € 20,- of meer (exclusief verzendkosten) ontvang je gratis een 'slaapverwekkende' verrassing.

Tijdelijk 10% korting

Je kunt de slaapwinkel bezoeken via de link:

www.slaapwijzer.net/slaapwinkel

Tijdelijk krijg je 10% korting op alle artikelen met de volgende code die je kunt invullen bij het afrekenen:

BETERSLAPEN



BIJLAGE 3:



*“Het ging dwars tegen m’n gevoel in
om hier aan te gaan werken”*

HET INDRUKWEKKENDE VERHAAL VAN CARLA

Met toestemming plaats ik hieronder ongewijzigd de e-mail die ik van Carla heb gekregen. Ik ben onder de indruk van de manier waarop zij de gevoelens en angsten omschrijft die (helaas) bij slapeloosheid horen. Daarnaast legt ze - beter als ik het ooit zou kunnen - uit wat mijn 7-stappen methode (zie slaapwijzer.net/7stappenmethode) voor haar heeft betekent. Ze is eindelijk weer medicatie-vrij!

Beste William,

Ik heb toch even de behoefte om 'mijn (inmiddels succes) verhaal' met je te delen. De afgelopen jaren is er veel in ons leven gebeurd. Ik heb zelf 2 burn-outs gehad (ons zoontje was een huilbaby en de eerste 1,5 jaar waren een ramp qua slapen). En mijn man kreeg een ernstige depressie waardoor er veel stress in ons gezin was en alles lange tijd op mijn schouders lag. Ik was altijd een goede slaper, waar ik ook was.. ik kon altijd slapen... Ik had dus ook nooit verwacht dat ik jarenlange slaapproblemen kon krijgen. Toch gebeurde dat. Door alle stress lag ik klaar wakker.

Bang voor de nacht

Ons zoontje was inmiddels een goede slaper, maar ik lag elke avond stijf van de spanning en van de stress in bed. Na een lange tijd van slaapproblemen, werden de nachten alleen maar erger. Ik werd bang voor de nachten. Was overdag heel de dag bezig met de vraag of ik de volgende nacht wel zou slapen, begon mijn dagritme er op aan te passen (sprak 's avonds steeds minder af met mensen) en had zo allerlei dingetjes aangeleerd waarvan ik dacht dat ik mezelf hielp. Pas na het lezen van jou boek zag ik in dat dat allemaal averechts is gaan werken.

De 'pammetjes': de drang naar een hogere dosering

Na bijna 2 jaar slaapproblemen gaf ik toch toe aan slaapmedicatie. In die 2 jaar daarvoor probeerde ik wel van alles: de huisarts schreef af en toe 'pammetjes' voor (al snel werkte het ene middel niet meer, wilde ik een hogere dosering, tot ik weer begon met een nieuwe 'pammetje'). Na 2 jaar greep de huisarts in en gaf me amytriptiline. Het was een verademing.. na een weekje wennen lukte het me weer om in slaap te komen. Vanaf dat

moment ging het weer opwaarts met me, kon ik weer normaal m'n werk uitvoeren en kon ik ook zeggen dat ik m'n 2e burn out had 'overleefd'.

De paniek niet doorbroken

Toch voelde die medicatie niet fijn. En waren er ook nachten dat de paniek weer toesloeg en ook de amytriptiline niet voldoende was. Ik kreeg de paniek niet doorbroken en wist eigenlijk niet hoe ik hier mee om moest gaan (dus greep ik soms toch nog naar een extra pammetje boven op de amytriptiline). Ik had het gevoel dat dit volledig buiten mijn controle lag en dat voelde heel vervelend. Ondertussen was ik afgelopen zomer toch wat wanhopig.

Ik wilde niet meer 'afhankelijk' zijn

Hulp voor m'n slaapproblemen leek ik niet echt te vinden. Ik wilde het echt doorbreken ipv alles dempen met medicatie en daar weer volledig van afhankelijk zijn. Dure therapieën worden aangeboden op internet.. en ik had me net ergens voor ingeschreven tot ik jou boek ineens zag. Vol overtuiging zei jij: 'niet goed, geld terug...' Jij moest dus zeker van je zaak zijn. En aangezien ik bereid was om veel geld neer te tellen voor een therapie was ik zeker bereid jouw boek te kopen. Ik besloot de therapie nog even 'on hold' te zetten en eerst je boek 'uit te proberen'.

Het ging dwars tegen mijn gevoel in

Ik heb niet eens kunnen wachten tot het daadwerkelijke boek op de mat lag. De PDF versie las ik dezelfde avond nog globaal door en begon direct wat dingen toe te passen. Vooral het hoofdstuk over het slapen maken tot een 'monster' was zo herkenbaar. Het ging dwars tegen m'n gevoel in om hier aan te gaan werken. Wel in de avonden afspreken, niet heel de dag over m'n (slechte) slaap praten tegen andere mensen, ik besloot er helemaal niet meer over te praten en zei dat ook tegen anderen. Door er minder 'aandacht/ruimte' aan te besteden merkte ik dat er al snel wat meer rust kwam.

Al deze dingen werkten eigenlijk direct

Ook m'n dagritme heb ik aangepast: na 21.00 gaat de ipad uit en pak ik een boek. Elke avond, geen uitzondering. En elke avond een rust-

gevend theetje. Suikers zijn vrijwel uit m'n eetschema verwijderd en ik sport vrijwel dagelijks (maar ben er wel relaxed over als dat een keer niet lukt). M'n voeding en sporten waren al thema's waar ik al langere tijd iets mee wilde en mee bezig was en dit viel eigenlijk allemaal samen met de adviezen in je boek dus ik dit was een extra motivatie om het aan te pakken. Al deze dingen bij elkaar werkten eigenlijk direct...

Grote doorbraken

Het moeilijkste was dus de paniek. Zeker als ik een paar slechte nachten had gehad door bijv. ziekte van ons zoontje, me wat er wat 'ziek' van begon te voelen om dan toch luchtig met de nacht om probeerde te gaan. Dit gaat met vallen en opstaan. Maar ik durf wel te zeggen dat ik daar de afgelopen weken een aantal grote doorbraken in heb geboekt.

Medicatie-vrij!

Kort samengevat: ik ben nu 1 week medicatie vrij! Iets wat ik de afgelopen maanden niet voor mogelijk heb gehouden dat ik dit überhaupt ooit zou kunnen! Ik ben in de afgelopen 6/7 weken gestopt met de amytritpiline (en de lorazepam die ik er dus soms extra boven op nam als ik weer eens in paniek was). Ik heb elke week een stapje genomen en dit ging met vallen en opstaan. Er waren avonden bij dat ik met hartkloppingen zwetend in bed lag... er waren nachten dat ik tot laat (ik heb mezelf aangeleerd nooit op de klok te kijken zodat ik daarover niet stress) in bed wakker lag.. maar het is me gelukt.

De paniek overwonnen

En voor het eerst heb ik ontdekt dat ik die 'paniek' kon overwinnen. Door rustgevende gedachten naar mijzelf uit te spreken, door het simpelweg uit te zitten en te ontdekken dat ik niet omval als ik een week slecht slaap (iets wat ik was gaan geloven na 2 heftige burnouts) en door te ontdekken dat ik best kan genieten van het leven met minder slaap. Al voelt het een stuk beter als ik wel slaap, dat is gewoon wel zo.

Het heeft m'n leven verandert!

Door er meer ontspannen mee om te gaan, sta ik meer ontspannen in het leven en geniet ik echt weer van het leven. Ik ben dus heel dankbaar voor

je boek en kan het echt iedereen aanraden. Dus bedankt voor je boek, je relaxte manier van schrijven en de handige/fijne tips en je eerlijkheid. Het klinkt misschien wat groot (en zo groot moet ik het niet meer maken) maar het heeft echt m'n leven veranderd! Juist door te ontdekken dat mijn slaap niet alles in mijn leven bepaald!

Veel succes met alles wat je onderneemt!

Groetjes, Carla

Ga net als Carla risicoloos aan de slag met de 7-stappen methode. Meer informatie vind je op slaapwijzer.net/7stappenmethode.



KALMEER JE GEDACHTEN EN VAL IN SLAAP

© 2018, Slaapwijzer.net
info@slaapwijzer.net

Disclaimer en aansprakelijkheid

Slaapwijzer.net zet zich vol passie in om haar lezers waardevolle informatie over het thema slapen te bieden. Uiteraard is elk mens verschillend en kunnen wij nooit garanderen dat elk advies voor iedereen dezelfde goede resultaten oplevert. De informatie in deze uitgave is niet bedoeld om diagnoses te stellen en/of ziekten te genezen, te behandelen of te voorkomen. Wij adviseren je om bij aanhoudende en ernstige slaapproblemen altijd professionele hulp in te schakelen. Neem daarnaast altijd contact op met je dokter of arts voordat je significante wijzigingen maakt in je leefwijze, bewegingspatroon en/of voedingspatroon. De inhoud van deze uitgave is met grote zorgvuldigheid samengesteld. Desalniettemin is het gebruik van het ebook en de gerelateerde producten geheel op eigen risico. De auteur en de uitgever geven geen garanties voor de juistheid, volledigheid, waarheid of de toepasselijkheid van de inhoud van dit materiaal. De auteur en de uitgever zijn in geen geval aansprakelijk voor welke schade dan ook.

Op de inhoud van dit materiaal is auteursrecht van toepassing, en alle rechten zijn voorbehouden. De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming van Slaapwijzer.net worden gekopieerd of gebruikt.

De disclaimer zoals weergegeven op de website is ook van toepassing op dit materiaal. De disclaimer is te vinden via de volgende URL: www.slaapwijzer.net/disclaimer



**KALMEER JE
GEDACHTEN
EN VAL IN SLAAP**

Dit is een uitgave van
slaapwijzer.net