

Dag 3

SLAAP BEGINT OVERDAG

Vul iedere dag in hoe je de voorgaande nacht hebt gesslapen en wat je meeneemt uit de les van die dag.

Hoe heb ik geslapen vannacht? Wat verschilde er met de hypnose van tevoren?

Wat gebeurde er feitelijk: wat dacht je, wat hoorde je, wat zag je wat voede je en wat deed je?

Reflectievragen

Hoe vaak beweeg ik eigenlijk?

Welke vormen van beweging deed ik vandaag (wandelen, fietsen, traplopen, huishouden, sport)?
Hoe lang was ik in beweging?

Hoeveel prikkels gaf ik mijn hoofd?

Hoe vaak wisselde ik van focus, scherm of taak?
(Wanneer) voelde ik dat mijn hoofd 'vol' begon te raken?

Hoe verhouden hoofd en lijf zich vandaag tot elkaar?

Was ik vooral mentaal moe, fysiek moe — of allebei?
Wanneer voelde ik rust in zowel hoofd als lijf?

Antwoorden

Dag 3

SLAAP BEGINT OVERDAG

Uitnodiging

Plan morgen 2 BRAC momentjes in

Kies nu alvast twee momenten waarop je morgen een korte herstelpauze neemt:

Wanneer ga je dat doen?

Wat ga je dan doen (niks, wandelen, rekken)?

Waar let je op tijdens of na dat moment?

Door deze momenten bewust in te plannen, werk je samen met je ultradiaan ritme en niet ertegenin.

Wat neem ik mee uit de les van vandaag
