

Dag 5

RUST

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?

Heel goed

Goed

Matig

Slecht

Zeer slecht

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

Wat neem ik mee uit de les van vandaag

Dag 6

SLAAPDRUK

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?

Heel goed

Goed

Matig

Slecht

Zeer slecht

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

Wat neem ik mee uit de les van vandaag

Reflectie *vragen*

HOE VOELDE MIJN SLAAPDRUK ZICH VANDAAG OPBOUWEN?

Voelde ik me aan het eind van de dag ontspannen moe – of opgebrand?

Had ik vandaag genoeg daglicht, beweging, rustmomenten?

Wat zou mijn adenosine- en melatoninesysteem vandaag geholpen of tegengewerkt hebben?

WAT DOET CAFEÏNE MET MIJ?

Wanneer en hoeveel heb ik vandaag genomen?

Waar voelde ik behoefte aan (energie, focus, troost)?

Wat gebeurde er daarna met mijn lichaam en mijn gemoed?

WAT ZIJN MIJN AVONDGEWOONTES OM AF TE SCHAKELEN EN HELPEN ZE ECHT?

Scrollen, alcohol, eten, series, werken, laat sporten...

→ Waarom doe ik het?

→ Voel ik me erna rustiger, of juist geprikkeld?

Welke gewoonte saboteert misschien mijn melatonine of slaapdruk?

Uitnodiging

Slaapvriendelijke gewoontes:

- Een korte avondwandeling (zonder telefoon)
- Hypnose-audio beluisteren in bed
- Een warm voetenbad met magnesiumchloride
- Lezen (op papier)
- Zachte muziek of een ademhalingsoefening
- Lichte maaltijd (niet na 20.00u)
- Warme kruidenthee
- Naar bed gaan wanneer je moe bent (voor 22 uur)
- Hartcoherente ademhaling (10 min)
- Geen koffie meer na 14.00 (halfwaardetijd 6 uur)
- Naar buiten in de ochtend
- Scherm weleggen na 8.00 (liefst eerder)



Kies er vandaag 1 of 2 en kijk wat er veranderd