

De *Nachtcode*



*In 21 dagen een volledige
slaapreset van binnenuit.*

Welkom!

Welkom bij de Nachtcode, jouw persoonlijke gids naar beter slapen en meer energie. In dit werkboek ontdek je hoe jouw brein en lichaam samenwerken in de nacht, en hoe jij overdag de juiste voorwaarden kunt scheppen voor diepe, herstellende rust. Met praktische opdrachten, inzichten en kleine experimenten leer je stap voor stap jouw eigen slaapcode ontcijferen en toepassen.

Dit is geen theorie om snel te vergeten, maar een routekaart die je gaat ervaren, voelen en gebruiken.

Ineke

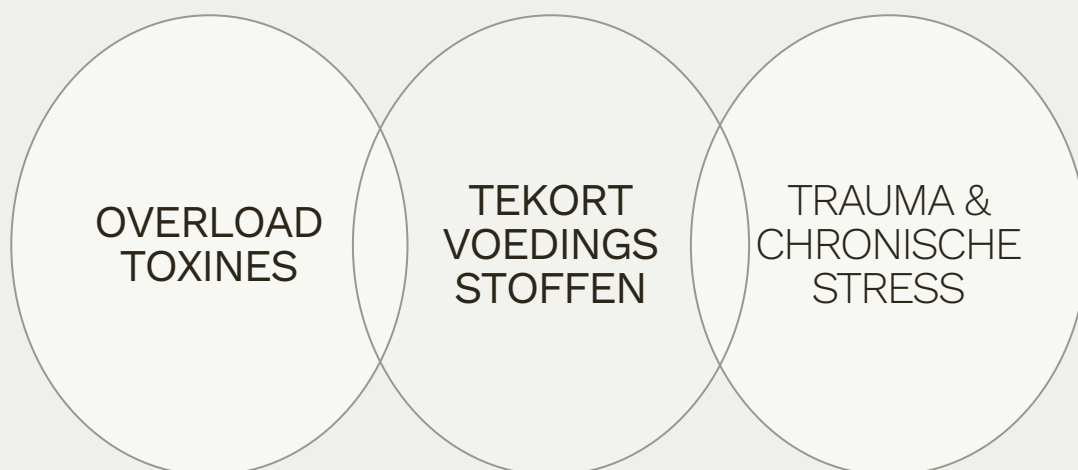
Disclaimer:

De inhoud van dit werkboek is met zorg samengesteld en gebaseerd op kennis en ervaring. Toch blijft jouw eigen inzet bepalend voor het resultaat. Ik kan je de kennis, inzichten en handvatten aanreiken, maar alleen jij kunt het verschil maken door deze actief toe te passen. Resultaten verschillen per persoon en zijn afhankelijk van jouw persoonlijke situatie. Dit werkboek vervangt geen medisch advies of behandeling door een professional. Bij twijfel of ernstige klachten raadpleeg altijd een arts of specialist.

De basis

Alles is balans

Slaapklachten komen niet uit de lucht vallen, ze zijn een signaal. Je nachtrust weerspiegelt hoe het met jou gaat. Slaapverstoringen zijn een symptoom, dus het gevolg van iets dat uit balans is, en tegelijk ook weer de oorzaak van andere klachten wanneer slapeloosheid aanhoudt. In de basis zijn er drie belangrijke oorzaken die je slaap verstoren: een teveel aan toxines in je lichaam, een tekort aan essentiële voedingsstoffen en onverwerkt trauma. Door hier stap voor stap inzicht in te krijgen, zet je de eerste beweging naar herstel en meer rust.



Het een grijpt in op het ander

De drie bronnen van verstoring – toxines, een tekort aan voedingsstoffen en trauma – werken nooit los van elkaar. Ze grijpen voortdurend in op elkaars effect. Trauma en chronische stress kunnen je lichaam uitputten, waardoor voedingsstoffen sneller verbruikt en minder goed opgenomen worden. Een tekort maakt je vervolgens gevoeliger voor toxines, terwijl een ophoping daarvan je zenuwstelsel weer zwaarder belast, waardoor trauma sterker voelbaar wordt. Ook leefstijl speelt hierin een grote rol: wat je eet, hoeveel je beweegt en hoe je voor jezelf zorgt, kan deze vicieuze cirkel versterken of juist helpen doorbreken.

Slaap **verstoringen**

De oorzaak van mijn
slaapklachten volgens mij (en wanneer zijn deze begonnen!)

Symptomen van mijn slaapklachten

Wat ik allemaal al geprobeerd heb

Intentie

De kracht van intentie ligt in het richten van je gedachten en bewustzijn om je brein een signaal te geven om mogelijkheden te herkennen en te manifesteren, wat leidt tot persoonlijke groei, succes en een bewuster leven.

Mijn intentie voor dit slaaptraject is:



Dag 1

DE ENERGIEPARADOX

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

Schrijf hier onder op wat voor jou goed slecht etc inhoudt. Koppel er een cijfer aan als je dit prettig vindt.

Heel goed is voor mij:

Goed:

Matig:

Slecht:

Zeer slecht:

Waar denk jij aan wanneer je in bed ligt en voordat je in slaap valt?

Dag 1

DE ENERGIEPARADOX

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

Hoe laat ga jij slapen?

Hoe laat sta je op?

Word je vaak wakker in de nacht? Hoe vaak?
Wat doe je dan?

Wat neem ik mee uit de les van vandaag
