

Dag 18

KRUIDEN & ADAPTOGENEN BIJ SLAPELOOSHEID

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

Kruiden en adaptogenen

Welke plantmedicijnen heb ik al geprobeerd?

Welke kruiden gebruik jij op dit moment?

Heb je eerder kruiden of adaptogenen ingezet?
Waarvoor? Hielp het?

Welek van de planten die ik heb genoemd zou je willen
proberen?