

# Slapen



De makkelijkste manier om stress af te voeren is slapen. Je slaap verbeteren begint al met de dag rustig beginnen, tussendoor goede pauzes nemen en de dag ook rustig eindigen. Zonder rust kom je in een soort overdrive en lig je uiteindelijk doodmoe, maar hyper en wakker in je bed. Dan is het ook nog een kunst om het **gepieker te parkeren**. Schrijf al je gedachten eerst eens in een dagboekje.

## En ontspan met een oefening:

- Je lichaam van boven naar beneden afkloppen of lostrillen voor je in bed stapt.
- Als je al in bed ligt, je hele lichaam afgaan en elk deel even aanspannen en weer ontspannen. Of focus je op tintelingen, de druk van je lichaam in het matras....
- Mindfulness of yoga; er is op dit moment veel gratis aanbod te vinden op YouTube.
- Je gedachten blokkeren; kies een kort woord met een neutrale of positieve betekenis zoals 'zee' of 'zon' of 'de' en zeg dat om de twee seconden. Zo vul je het korte termijngeheugen en voorkom je gepieker.
- Als je toch iets aan het bedenken bent en je wilt het onthouden, stop het in een kastje in je hoofd. Je doet dit heel zorgvuldig, je ziet echt voor je wat en hoe je het erin stopt. Zeg dan tegen jezelf; morgen ga ik hiermee verder. Op die manier kun je het loslaten.
- Fantaseer; bedenk dat je op een mooie plek bent en beeld je in dat je een filmmaker bent. Hoe ziet alles eruit? Wie spelen er mee, wat hebben ze aan...
- Je kunt ook een wandeling maken naar een plek die je goed kent, neem zorgvuldig elke afslag, stop bij stoplichten, als je de weg kwijtraakt, begin je weer opnieuw of valt lekker in slaap.

## Talenteer Jezelf!

2020

