

Mini Gids

TACKEL SLAPELOZE NACHTEN

door stress en piekeren



Inleiding

Een goede nachtrust is essentieel voor je gezondheid, energie en mentale welzijn. Toch hebben veel mensen moeite met in slaap vallen, doorslapen of met een rusteloze geest in bed liggen. Deze gids helpt je om een consistente slaaproutine op te bouwen, zodat je sneller in slaap valt en uitgeruster wakker wordt.

In deze gids leer je hoe je:

- Je dag op een rustige manier afsluit, zodat je hoofd leeg is voor het slapengaan.
- Een effectieve to-do lijst maakt om stress en piekeren te verminderen.
- Je lichaam en geest voorbereidt op een diepe en herstellende slaap.
- Nachtelijk wakker worden voorkomt en ermee omgaat.
- Extra tips toepast om je nachtrust te verbeteren.

Slaap is geen luxe, maar een noodzaak. Door deze eenvoudige technieken dagelijks toe te passen, geef je je lichaam en geest de kans om optimaal te herstellen.

Laten we aan de slag gaan!

1. Terugblik op de Dag: Reflecteer en Laat de Stress Los

Een rustige en ontspannen slaap begint al voor het moment dat je in bed ligt. Het is belangrijk om de dag af te sluiten door rustig de tijd te nemen om te reflecteren en alles wat je nog bezighoudt los te laten. Dit helpt je om je geest voor te bereiden op de rust van de nacht, zodat je niet met onvoltooide gedachtes of stress je bed instapt.

Waarom is dit belangrijk?

Wanneer we met onopgeloste gedachten naar bed gaan, blijven deze in ons hoofd ronddraaien en kunnen ze ervoor zorgen dat we niet goed kunnen ontspannen. Het helpt om bewust stil te staan bij hoe de dag is verlopen, wat goed ging, maar ook wat minder goed ging. Dit creëert ruimte in je hoofd en voorkomt dat je je zorgen maakt over dingen die zijn gebeurd.

Wat kun je doen?

Neem ongeveer een half uur voordat je naar bed gaat even de tijd om rustig op de bank te zitten of in een andere comfortabele ruimte (maar NIET in bed). Doe dit in stilte, zonder afleidingen van telefoon of tv.

Reflecteer op de dag door jezelf de volgende vragen te stellen:

1. Wat ging goed?

Denk na over de dingen die goed gingen vandaag. Misschien was er iets wat je hebt bereikt of iets waar je trots op bent. Dit kan een taak zijn die je hebt voltooid, een positieve interactie, of een techniek die je juist hebt weten toe te passen. Door de dingen te benoemen die goed gingen, focus je je op het positieve van de dag en versterk je een gevoel van dankbaarheid.

2. Wat ging minder goed?

Iedereen heeft wel eens een minder goede dag. Wat ging er vandaag minder goed? Dit hoeft niet iets groots te zijn, maar kan een moment zijn waarop je voelde dat je niet in je beste doen was. Door hier eerlijk over te zijn, kun je leren van wat er minder goed ging en jezelf een kans geven om de volgende keer anders te reageren.

3. Heeft iets je cirkel rood gekleurd? (Groene Cirkel methode)

De Groene Cirkel methode helpt je om stress en negatieve emoties beter te begrijpen en beheersen. Vraag jezelf af of iets vandaag je cirkel rood heeft gekleurd en of je je daar op dat moment ook bewust van bent geweest. Door je bewustzijn te vergroten voor die momenten kan je sneller ingrijpen en voorkom je dat je lang in negatieve emoties blijft hangen.

4. Heb je de technieken van de Groene Cirkel juist toegepast?

Is het je gelukt om de juiste technieken toe te passen op de momenten dat je cirkel rood kleurde? Heb je bijvoorbeeld op de juiste manier je grenzen aan kunnen geven, of heb je je beslissing langs je groene cirkel kunnen houden? Of heb je direct naar oplossingen gezocht om je cirkel weer groen te maken? Vergeet niet dat het beschermen van je groene cirkel prioriteit nummer 1 is en dat alleen jij daar verantwoordelijk voor bent. Het is belangrijk dat je zo snel mogelijk je cirkel weer groen maakt.

5. Heb je je ademhaling kunnen inzetten?

Het beheersen van je ademhaling is een krachtig hulpmiddel om je lichaam en geest tot rust te brengen. Heb je vandaag ademhalingstechnieken (bijvoorbeeld de 3-5-2 oefening) gebruikt om stress te verminderen of om je focus te herstellen?

6. Punt van aandacht

Is er iets waar je je de komende tijd wat meer op wilt focussen en wilt verbeteren of versterken? Bijvoorbeeld het toepassen van een bepaalde techniek, het veranderen van je dagstructuur of het consequent invullen van een to-do lijst. Het kan ook zijn dat je eens wat meer wilt focussen op positieve gedachten. Door dit te benoemen, geef je je onderbewustzijn de kans om gerichte actie te ondernemen om je hierbij te helpen.

Tip voor de praktijk

Schrijf je reflecties op een stukje papier of in een dagboek. Dit kan helpen om je gedachten uit je hoofd te krijgen en op een andere manier te verwerken. Je zult merken dat wanneer je regelmatig deze tijd voor reflectie neemt, je geest steeds makkelijker tot rust komt. Zo voorkom je dat je 's nachts blijft piekeren over de dag. Of gebruik het werkblad achterin deze mini-gids om je reflecties in te vullen. Bij digitaal gebruik kun je de pagina steeds opnieuw resetten, zodat je dit elke avond opnieuw kunt doen.

2. Maak een To-Do lijst voor morgen

Een gestructureerde to-do lijst helpt je om je hoofd leeg te maken voordat je gaat slapen. Door je taken op te schrijven, voorkom je dat je blijft piekeren over wat je morgen allemaal moet doen. Dit geeft rust en helpt je om ontspannen in slaap te vallen.

Zo maak je een effectieve to-do lijst:

Stap 1: Splits je taken op in drie categorieën

Om overzicht te houden en prioriteiten te stellen, deel je je taken op in de volgende categorieën:

● Urgent

Taken die echt noodzakelijk zijn en die je morgen móét doen. Zorg dat ze haalbaar en realistisch gepland zijn.

● Wens

Taken die je wel graag morgen zou willen doen, maar die niet per se morgen moeten. Ze kunnen naar een andere dag worden verschoven als dat nodig is.

● Ooit

Lange termijn taken of ideeën die niet direct actie vereisen, maar wel handig zijn om ergens vast te leggen. Bijvoorbeeld: een kast opruimen, een nieuwe hobby proberen of de gordijnen wassen.

Voorbeeld van een goed gestructureerde to-do lijst:

● Urgent

- Bel afspraak met huisarts maken
- Factuur sturen naar klant
- Boodschappen doen voor diner
- Ruzie uitpraten

● Wens

- 30 minuten lezen
- Nieuwe recepten zoeken voor gezonde lunches
- Mailbox opruimen

● Ooit

- Fotoboeken sorteren
- Garage opruimen

Stap 2: Beperk je lijst tot realistische en haalbare taken

Een veelgemaakte fout bij het maken van een to-do lijst is dat we onszelf overschatten en te veel taken inplannen. Dit leidt vaak tot frustratie, negatieve emoties en uiteindelijk stress. Daarom is het essentieel om je urgente taken realistisch en haalbaar te houden.

💡 Reken uit hoeveel tijd je morgen écht hebt. Heb je bijvoorbeeld maar 2 uur om taken uit te voeren? Plan dan geen taken in die samen 4 uur kosten, want dat leidt onvermijdelijk tot teleurstelling.

💡 Houd rekening met onverwachte vertragingen. Taken duren vaak langer dan je denkt. Een goed uitgangspunt is om slechts 75% van je beschikbare tijd vol te plannen. Dus als je 2 uur hebt, plan dan taken in voor maximaal 1,5 uur. Dit geeft ruimte voor uitloop en voorkomt dat je in tijdsdruk komt.

💡 Voel je goed over wat je wél afmaakt. Het afronden van realistische taken geeft een gevoel van voldoening, terwijl een onrealistische lijst je het gevoel kan geven dat je gefaald hebt. Een kleine maar haalbare to-do lijst is dus veel effectiever dan een lange lijst die alleen maar stress veroorzaakt.

Zo zorg je ervoor dat je to-do lijst je helpt, in plaats van je tegenwerkt.

Stap 3: Schrijf alles op en laat het los

Zodra je to-do lijst klaar is, hoef je nergens meer over na te denken. Dit helpt je om met een gerust hart te gaan slapen, omdat je weet dat alles wat je moet onthouden op papier (of digitaal) staat.

Tip

Gebruik het werkblad achterin deze mini-gids om je to-do lijst in te vullen. Bij digitaal gebruik kun je de pagina steeds opnieuw resetten, zodat je dagelijks een frisse start hebt.

Met de urgente en wensen lijst houd je je dagelijks bezig en maak je in principe dagelijks opnieuw. De ooit lijst kan vrij statisch zijn met weinig veranderingen. Deze hoef je dus niet dagelijks opnieuw te maken. Bekijk eens per week of je hiervan taken wilt doorschuiven naar de wensenlijst.

3. Ontspan je Geest voor het Slapen

Je lichaam werkt op basis van gewoontes en associaties. Dit betekent dat je het kunt trainen om automatisch te ontspannen en in slaap te vallen zodra je je slaapkamer binnenkomt. Maar dit werkt alleen als je lichaam weet wat het kan verwachten.

Als je de ene keer in bed mag ontspannen en slapen, maar de andere keer nog alert moet zijn omdat je een spannend programma kijkt, je volledig moet focussen op een boek of een intens gesprek voert, raakt je lichaam in de war. Het weet dan niet meer of het mag ontspannen of juist scherp moet blijven.

💡 **Creëer een duidelijke associatie:** Zorg ervoor dat je lichaam maar één boodschap krijgt zodra je je slaapkamer binnenstapt: het is tijd om te ontspannen en te slapen.

💡 **Doe in bed niets anders dan slapen.** Uitzondering hierop is seks, omdat dit juist ontspannend werkt, maar verder geldt: geen tv, geen telefoon, geen eten, geen gesprekken en geen intensieve mentale activiteit in bed.

💡 Maak van je slaapkamer een slaap-oase:

- **Geen felle lichten:** Dim het licht minimaal een half uur voordat je gaat slapen.
- **Vermijd schermen:** Blauw licht van je telefoon, laptop of tv verstoort de aanmaak van het slaaphormoon melatonine.
- **Een rustgevende omgeving:** Zorg voor een opgeruimde slaapkamer, een comfortabel matras en een temperatuur die niet te warm of te koud is.

In bed? Focus op je tastzin

Zodra je in bed ligt, is het belangrijk om bewust uit je gedachten te stappen en je aandacht te verplaatsen naar je lichaam. Gedachten zijn namelijk dé trigger voor piekeren en stress – en precies dat zorgt ervoor dat je 's nachts wakker ligt. Hoe langer je in je hoofd blijft hangen, hoe groter de kans dat je in een vicieuze cirkel van stress en slapeloosheid belandt.

Daarom is het cruciaal om weg te blijven bij je gedachten en je focus te verleggen naar iets dat je direct kunt ervaren: je tastzin. Door bewust te voelen hoe je ligt, hoe je kussen en dekbed aanvoelen en hoe je ademhaling beweegt, breng je je aandacht naar het hier en nu. Dit helpt je lichaam sneller te ontspannen en voorkomt dat je blijft malen over de dag of zorgen maakt over morgen.

- ♦ **Voel bewust hoe je ligt:** Merk op hoe je lichaam contact maakt met het matras.
- ♦ **Controleer of je kussen goed ligt:** Voel of je nek goed ondersteund wordt.
- ♦ **Voel of je dekbed lekker ligt:** Zorg dat je comfortabel ligt zonder spanning.
- ♦ **Focus op je ademhaling:** Adem rustig en bewust naar je onderbuik toe om je zenuwstelsel te kalmeren en de aanmaak van cortisol te verminderen.

💡 Laat je lichaam wennen aan een vaste routine. Hoe vaker je dezelfde routine volgt voordat je naar bed gaat, hoe sneller je lichaam leert dat het tijd is om te ontspannen. Dit helpt je om op de automatische piloot in slaapmodus te komen, zonder dat je daar moeite voor hoeft te doen.

4. Wat te doen als je 's nachts wakker wordt

Het is normaal om af en toe 's nachts wakker te worden. Soms draai je je gewoon om en slaap je verder of moet je even snel naar de wc, maar als je echt wakker bent en niet opnieuw in slaap valt, is het belangrijk om op de juiste manier te handelen.

- **Blijf kalm**

Word niet gefrustreerd of gestrest door het wakker worden. Stress activeert de aanmaak van cortisol, waardoor je nog langer wakker blijft. Accepteer dat je wakker bent en richt je op ontspanning.

- **Blijf niet eindeloos woelen**

Als je na 5-10 minuten nog steeds wakker ligt, blijf dan niet in bed liggen draaien. Je bed moet een plek blijven die je associeert met slapen, niet met wakker liggen en piekeren.

- **Sta even op en reset je brein**

Ga rustig uit bed en naar de woonkamer (blijf niet in je slaapkamer!), rek je uit en loop even rond. Ga eventueel naar de wc of neem een paar slokken water. Het helpt je lichaam om als het ware een 'reset' te maken.

- **Doe iets rustgeevends**

Lees een ontspannend boek bij gedimd licht, luister naar rustgevende muziek of doe een korte ademhalingsoefening. Kies iets wat je kalmeert, maar niet stimuleert.

- **Koel af**

Een iets koelere lichaamstemperatuur helpt bij het opnieuw in slaap vallen. Zorg dat je kamer niet te warm is en trek eventueel een dunner dekentje over je heen.

- **Vermijd felle schermen**

Kijk niet op je telefoon, tablet of televisie. Het blauwe licht onderdrukt de aanmaak van melatonine en houdt je langer wakker.

-

- **Ga pas terug naar bed als je weer slaperig bent**

Zodra je merkt dat je ogen zwaarder worden en je lichaam loom aanvoelt, is het tijd om terug naar bed te gaan. Hierdoor blijft je bed een plek die je associeert met slapen en niet met wakker liggen.

Door op deze manier met nachtelijk wakker worden om te gaan, verklein je de kans dat het een terugkerend probleem wordt en help je je lichaam om een gezond slaapritme te behouden.

5. Extra Tips voor een Betere Nachtrust

Eet 's avonds niet te pittig

Vermijd stimulerende middelen na het avondeten:

- Koffie, cola, energiedrankjes, drugs en alcohol
- Beperk suiker- en nicotinegebruik

Laat stress afbouwen na het avondeten:

- Geen spannende boeken of programma's, kies feel-good opties
- Doe activiteiten die je leuk vindt: hobby's, spelletjes, sociale tijd

Vermijd discussies en ruzies in de avond

- Schuif moeilijke gesprekken door naar de ochtend/middag
- Voorkom dat je piekert over wat is gezegd of gebeurd

Maak een avondwandeling

- Bevordert de aanmaak van ontspannende hormonen
- Helpt je lichaam en geest tot rust te komen

6. Noodoplossing als je het piekeren maar niet kunt stoppen

Als je gedachten maar blijven draaien en je niet kunt stoppen met piekeren, probeer dan deze techniek:

- Kies een lichaamsdeel, zoals een voet of been, en beweeg het constant.
- Het hoeven geen grote bewegingen te zijn, subtiel is genoeg.
- Focus je erop dat je de beweging non-stop blijft herhalen.
- Je brein kan zich niet volledig focussen op zowel denken als een ritmische beweging, waardoor het piekeren vanzelf afneemt.
- Zodra je merkt dat je lichaamsdeel stilvalt, breng je de focus terug en begin je opnieuw.
- Uiteindelijk zal je zo moe worden dat je in slaap valt.

To do lijst

URGENT



WENS



To do lijst

OOIT



Je staat er niet alleen voor!

Slapeloze nachten kunnen uitputtend zijn, maar je hebt nu praktische handvatten om je nachtrust te verbeteren.

Onthoud: verandering komt met kleine, consistente stappen. Elke keer dat je een van deze technieken toepast, geef je je lichaam en geest de kans om beter te herstellen en sterker te worden.

💡 Gun jezelf de tijd. Een nieuwe gewoonte kost tijd om in te slijten. Wees mild voor jezelf als het niet meteen perfect gaat.

✨ Jij verdient rust. Goed slapen is geen luxe, maar een basisbehoefte. Door hier aandacht aan te besteden, investeer je in je gezondheid en welzijn.

Wil je nóg verder gaan in het aanpakken van stress en je leven een stuk gemakkelijker en leuker maken? De Groene Cirkel Methode helpt je niet alleen bij het verminderen van stress, maar ook bij stellen van grenzen, het maken van keuzes, het nemen van beslissingen en het helpt je bij het herstellen van je zelfbeeld en zelfvertrouwen.

Momenteel is deze methode alleen beschikbaar in het Engels, maar binnenkort komt er ook een Nederlandse versie! Wil je op de hoogte blijven? Houd mijn website in de gaten voor updates.

Wil je verdere ondersteuning of tips? Blijf niet met vragen zitten en neem contact met ons op! Wij helpen je graag verder.

Slaap zacht en droom mooi!