

Op de sofa

Nachtje lekker slapen en

De voorbije honderd jaar zijn we gemiddeld anderhalf uur minder gaan slapen per nacht. We beknibbelen op slaap om tijd te winnen, of het lukt ons gewoon niet om de slaap te vatten. Eén op tien Belgen kampt met een slaapprobleem en de helft van ons staat moe op. Coach uzelf in het verjagen van die monstertjes onder uw bed.

Iris Willems, specialist in selfcoaching

Zorg overdag al voor een goede nachtrust!

Ga gemakkelijk zitten op een stoel of in een zetel. Richt uw ogen naar een plek op het plafond en fixeer dat punt. Tel in gedachten van 500 langzaam af, tot wanneer u voelt dat uw oogleden beginnen te knippen. Sluit uw ogen dan en ga verder met tellen tot op het punt dat u zich zalig 'weg' voelt, net niet in slaap. Wanneer u de tel kwijt bent, herbegint u bij het laatste getal dat u zich herinnert. Denk vervolgens aan uw meest geliefde plek van ontspanning. Laat uw gedachten de vrije loop. Denk aan niets in het bijzonder; laat komen wat komt. Telkens wanneer u de spanning voelt toenemen, richt u zich opnieuw op de telmethode. Vervolgens laat u uw gedachten weer de vrije loop. Doe dat ongeveer 15 tot 20 minuten per dag, het liefst onmiddellijk na uw werk. Mooi meegenomen: u zal merken dat u veel meer ontspannen en met meer energie van uw avond kunt genieten. Door dat proces dagelijks te herhalen, biedt u uw brein een extra recuperatiefase, waardoor het herstel veel minder tijdens uw slaap moet gebeuren. Oefen deze methode zo in dat u ze ongemerkt kunt gebruiken om rustig te worden tijdens discussies, vergaderingen, enz.

De volksmond beweert dat de uren slaap vóór middernacht dubbel tellen, maar dat klopt niet. Onze slaapcyclus wordt niet beïnvloed door het moment waarop we naar bed gaan, maar volgt een vast patroon waarin onze diepste slaap in de eerste uren valt en onze REM-slaap of droomslaap vooral in de laatste uren van rust. Onze diepe slaap zorgt vooral voor lichamelijke recuperatie. De lichtere REM-slaap zorgt voor onze dromen en onze emotionele en psychische recuperatie. Aangezien we vooral naar de ochtend toe meer en langer dromen,

vindt ons emotionele herstel dus vooral plaats in de laatste uren van onze slaap. Anders gezegd: wie chronisch te weinig slaapt, knipt vooral in zijn psychische en emotionele weerbaarheid. Daardoor zullen conflicten en problemen de opkomende dag veel zwaarder doorwegen en verhoogt het algemene stressniveau. Eigenlijk zijn de ochtenduren dus het belangrijkste.



Stop opdringerige gedachten

Probeer u te ontspannen. Stel u vervolgens voor dat er een lade in uw voorhoofd zit. Trek die lade open en haal er alle inhoud uit. Stop die in een denkbeeldige externe kast of een kluis met een sleutel. Beeld u in dat u de sleutel op een heel andere plek legt. Zeg tegen uzelf: "Ik vraag aan mijn onderbewustzijn om geen informatie of ideeën meer te creëren en die te bewaren voor morgenochtend." Visualiseer vervolgens een bord waarop u een cirkel tekent. Schrijf in die cirkel een grote X en veeg die vervolgens in gedachten uit met een vod. Schrijf buiten de cirkel het woord 'ontspan'. Schrijf nu het getal 100 in de cirkel. Veeg het getal opnieuw uit, maar zorg

bij mezelf

morgen gezond weer op!

Sommige mensen hebben helemaal geen probleem met inslapen of doorslapen, maar geraken 's morgens gewoon niet wakker en voelen zich altijd moe. Meestal is dat een teken dat het aantal uren slaap niet voldoende is. Maar zelfs al slaapt iemand elke nacht 8 tot 9 uur, toch kunnen onbewuste zorgen die persoon zodanig belasten dat ze alle energie wegvreten. Een andere reden kan zijn dat u een weer-

slag krijgt van een voorafgaande periode van langdurige uitputting waarin u chronisch te weinig hebt geslapen. Veel van onze stressklachten duiken immers pas op wanneer de stresstoestand voorbij is. Kijk ook uit met slaapmiddelen: veel middeljes verhinderen de REM-fase, waardoor we minder dromen, en dus ook minder mentaal en emotioneel verwerken. We hebben wel de illusie dat we goed geslapen hebben, maar kwalitatief is onze slaap bijlange niet goed. Zoveel mogelijk te vermijden dus!

Bij mensen die moeilijk

kunnen inslapen, is de meest gehoorde klacht dan weer dat ze hun gedachten niet kunnen stopzetten wanneer ze gaan slapen. Ook dat is een kwestie van hersenactiviteit.

Het probleem begrijpen is één ding, er iets aan doen is een ander paar mouwen. Hieronder vindt u alvast heerlijke slaapverwekkende tips! ■



iris.willems@prana.be - www.prana.be
Iris Willems, "Selfcoaching, ontdek de ongekende mogelijkheden van uw brein", Prana Uitgeverij, 2005.

Stel uw eigen biologische klok in

Wie spontaan wakker wordt, voelt zich altijd een flink stuk fitter dan wie vanuit een diepe slaap plots door de wekker tot de realiteit wordt geroepen. Denk bijvoorbeeld even terug aan die ochtend waarop u een uur te vroeg wakker was. Doordat u spontaan en geleidelijk wakker werd, voelde u zich goed en wakker. Toch dacht u dat het zonde was om al op te staan, terwijl u nog een uur kon blijven slapen. U draaide zich dus nog even om. Een uur later werd u weer door de wekker gewekt en voelde u zich een stuk minder fit. Wellicht omdat uw hersenactiviteit zich op dat moment in een diepe fase bevond. Door uw eigen biologische klok in te stellen, kunt u ervoor zorgen dat u vanzelf geleidelijk wakker wordt op het uur dat u wilt. Ontspan u bij het slapengaan en visualiseer een klok met wijzers, die het uur aangeeft waarop u in bed bent gestapt. Beweeg in gedachten de wijzers van de klok zodat de tijd waarop u wakker wilt worden, aangegeven wordt. Doe dat in een vloeiende beweging en zeg tegen uzelf: 'Dit is het uur waarop ik wakker wil worden'. Stel u tegelijkertijd voor hoe u uit bed zal springen, hoe u klaarwakker zal zijn en hoe actief u zich zal voelen. Ga met dat besef slapen. 'Geloven, verlangen en verwachten' zijn essentieel, anders prent u zich onbewust in dat u twijfelt of het wel zal lukken. Oefening baart kunst, geef niet op als het niet onmiddellijk lukt.

in een kast

ervoor dat u de cirkel zelf niet raakt. Overschrijf opnieuw het woord 'ontspan'. Schrijf nu het getal 99 in de cirkel, en veeg het getal weer uit terwijl u zich concentreert om de cirkel zelf niet te raken, en overschrijf opnieuw het woord 'ontspan'. Herhaal dat proces tot u inslaapt. Het is niet de bedoeling dat u zich inspannt om tot één te geraken! Wanneer u plots niet meer weet bij welk getal u bent, neem dan het laatste getal dat u zich nog kan herinneren en doe van daar verder. Dat is een positief teken! Het geeft aan dat u wellicht even in slaap was gevallen. Doe gewoon verder en enkele tellen later ligt u vast en zeker te slapen.