



**Beste webbezoeker,**

Op basis van onderstaande item kan je nagaan welke toegevoegde waarde de training

- **Slaapschool**

voor jou kunnen hebben. Per training ligt het accent anders.

Geef aan in welke mate je deze vaardigheid denkt te benutten en te beheersen.

I = helemaal niet akkoord

10 = helemaal akkoord

Alle items waarop je minder dan 9 scoort zijn zaken die je zeker zal verbeteren door het volgen van de desbetreffende training.

## **PRANA WEBSHOP**

Breng zeker ook een bezoek aan onze webshop waar je een auditieve toelichting kan downloaden waarin je meer verneemt over Selfcoaching<sup>®</sup>, de functie van onze hersengolven en de diverse toepassingsmogelijkheden van de PRANA Selfcoaching<sup>®</sup> vaardigheden.

Je vindt er ook enkele beginnersoefeningen die je laten kennismaken met Selfcoaching<sup>®</sup> toepassingen.

Wees je echter bewust dat een training erop gericht is de toepassingen in je dagelijkse leven te integreren zodat het nog nauwelijks tijd van je vergt.

Hopelijk tot ziens!

[www.prana.be/shop](http://www.prana.be/shop)



## SLAAPSCHOOL

In deze training ligt het accent op het gebruik van Selfcoaching® methodes in functie van een gezonde slaap en het herstellen van je energiebalans. Deze training is gericht op:

- Inslaap problemen
- Doorslaapproblemen
- Niet fit en energiek wakker worden

Een aantal zaken zijn gelijklopend met Selfcoaching® voor privégebruik.

- Het accent ligt eveneens hoofdzakelijk op stresshantering, herstellen van de energiebalans, meer in contact komen met jezelf via de methode van het innerlijk kind, ...
- In de slaapschool leggen we meer de focus op het verwerven van inzicht in de oorzaken van het slaap- en/of energieprobleem, en leren we methodes om deze problemen aan te pakken.
- De training bestaat uit 10 sessies van 2,5 uur

Geef aan in welke mate je deze vaardigheid denkt te benutten en te beheersen.

I = helemaal niet akkoord      10 = helemaal akkoord

Ik kan probleemloos inslapen zonder gebruik van slaapmiddelen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik slaap aan een stuk door, of als ik eens wakker word dan slaap ik onmiddellijk terug in	
Ik word elke ochtend fit en opgewekt wakker	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan op het gewenste moment wakker worden zonder wekker (en toch rustig slapen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik voel me de ganse dag energiek, heb geen last van slaperigheid	
Ik voel duidelijk het verschil tussen positieve en negatieve stress	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben me bewust van mijn allereerste stresssignalen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben me bewust van mijn eigen stressorzaken	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat om in acute stress (bv. tijdens vergaderingen, in de file, bij discussies, tijdens onderhandelingen) rustig te blijven of onmiddellijk terug tot rust te komen zodra ik tekenen van spanning vertoon.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Als ik me slecht voel heb ik snel invloed op mezelf en ben ik in staat om mijn gemoed te veranderen, ook in moeilijke omstandigheden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat snel te recupereren van opgestapelde stress	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat mijn gedachten, emoties en/of gedrag onmiddellijk bij te sturen indien ze niet productief zijn op dat moment	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik beschik over methodes die me toelaten mijn energiebalans in evenwicht te brengen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan mezelf motiveren na een tegenslag	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan mijn energie activeren wanneer ik voel dat ik plots moe word (in vergadering, tijdens het autorijden, als je 's avonds moet werken, ...)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben in staat mezelf af te schermen van stress en reacties van mijn omgeving	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik heb geen angsten of onzekerheden die me belemmeren: bv. onzekerheid, gebrek aan assertiviteit, minderwaardigheidsgevoelens,...	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik weet hoe ik aan mijn zelfvertrouwen, perfectionisme, ... kan werken	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik ben me bewust van de emoties van 'mijn innerlijk kind' en weet hoe ik ermee kan omgaan om me beter/ zelfzekerder te voelen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik heb inzicht in de betekenis van mijn dromen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ik kan mijn dromen gebruiken voor het bekomen van meer inzicht in de oorzaak van mijn slaapproblemen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Alle items waarop je minder dan 9 scoort zijn zaken die je zeker zal verbeteren door het volgen van de training slaapschool.

Een slaapprobleem kan je maar aanpakken door er actief aan te werken. Daarom is deze slaapschool heel praktijkgericht. Om je bij de uitvoering thuis te ondersteunen is een toolbox voorzien.

Deze omvat:

- Het boek: Selfcoaching<sup>®</sup>: ontdek de ongekende mogelijkheden van je brein
- Een persoonlijk logboek
- Een specifiek werkboek voor tijdens de training
- 3 oefen-cd's met ondersteunende oefeningen zowel voor overdag als in bed
- 24 e-reminders met tips uit de training