

7 stappen naar slaap- verbetering

Beter en
langer leven
door slaap-
verbetering

Ben van Zundert



Inhoud

Inleiding	2
Ontvang het juiste	3
Sleutel 1: Meer tijd inplannen om uit te rusten. Verdeel je energie over de dag	4
Sleutel 2: Pas je beddengoed aan en zorg voor het optimale ligcomfort	6
Sleutel 3: Zorg voor slaaphygiëne, ga niet je email of social media checken	10
Sleutel 4: Stel je eigen slaapritueel samen	12
Sleutel 5: Vermijd zoveel mogelijk elektromagnetische straling	14
Sleutel 6: Geef aandacht aan je partner	16
Sleutel 7: Noteer 10 successen van de afgelopen dag	18
Tot slot ... Onderneem NU actie!	20

Inleiding

Heb je vannacht lekker geslapen?

Heb je vannacht lang genoeg geslapen?

Voor bijna de helft van Nederland is dit alles niet zo vanzelfsprekend. Lag jij vannacht te woelen en te draaien in bed? Voel je je beroerd, omdat de nacht veel te kort is? Ik kan je helpen aan een veredeling van je nachtrust en slaapgenot.

Voordat je verder gaat lezen geef ik één ding mee. Geloof geen woord van wat ik zeg. Daarmee bedoel ik dat de voordelen die ik hieronder beschrijf van toepassing kunnen zijn, als je in actie komt en daadwerkelijk wat met de tips gaat doen. Doe je niets, dan verandert er ook niets.

Voordelen

- je vergroot de kans op een langer leven
- je hebt meer energie
- je bent productiever
- je welzijn en gezondheid worden beter
- je krijgt betere relaties
- je financiën gaan beter

Stop nu je futloosheid

Ik kan helpen met mijn slaaptips om je problemen op te lossen. Het is nu tijd om de sleutelbos in ontvangst te nemen, met daaraan de sleutels naar de oplossing van slaaproblemen.

Ontvang het juiste

Ik ben sinds 2014 actief om mensen te helpen met slaapproblematiek binnen een franchise-concept waarin we 340.000 mensen hebben kunnen helpen met hun slaapproblemen.

Mijn doel is om levens te veranderen door mensen beter te laten slapen dan dat ze nu doen. Dat doe ik onder andere door middel van de 5 pilaren van gezondheid: gezond lichaam, gezonde geest, gezonde familie, gezonde samenleving en gezonde financiën.

Sleutel 1:

Meer tijd inplannen om uit te rusten. Verdeel je energie over de dag

Slaaptekort kan verstrekkende gevolgen hebben. Weinig slaap draagt niet bij aan goed functioneren. Er zijn vaak meerdere factoren waardoor je slecht slaapt. Denk aan je planning bijvoorbeeld. Is je planning te vol, dan krijg je stress dat je niet op tijd klaar bent met je planning. Dat zorgt er uiteindelijk voor dat je slecht slaapt.

Te weinig energie is een gevolg van te weinig slaap. Door te weinig energie kan er futloosheid ontstaan. Je bent dan nergens meer toe in staat. Te weinig energie zorgt voor concentratieverlies. Je kunt bij een verminderde weerstand er zelfs echt ziek van zijn. Door slecht slapen kan dus je gezondheid verminderen.

Het is ook mogelijk dat er relatieproblemen ontstaan. Je prikkelbaarheid wordt vergroot. Je kunt minder hebben en krijgt sneller ruzie.

Rust inplannen is heel essentieel. Als er alleen maar actie op het programma staat en de planning te vol is, blijft er te weinig tijd over om bij te komen. Meteen naar bed gaan is dan ook niet ideaal als je barstensvol adrenaline zit.

Iedereen heeft 168 uur per week.

Hoeveel tijd plan je in voor je werk? Hoeveel tijd plan je in om te slapen? Hoeveel tijd heb je nodig voor je relatie? Hoeveel tijd besteed je aan het beoefenen van je hobby? Als je alles bij elkaar optelt en aftrekt van de 168 uur, hoeveel tijd blijft er dan nog over?

Wat doe je met die tijd? Heel veel mensen besteden die tijd aan televisie kijken. Het is natuurlijk ook mogelijk om die tijd te besteden aan een goed gesprek, een goed boek lezen, of extra nachtrust.

Sleutel 2:

Pas je beddengoed aan en zorg voor het optimale ligcomfort

De kwaliteit van de slaap wordt verhoogd door de veredeling van je nachtrust, slaapcomfort en slaapgenot. Ligcomfort is erg belangrijk. Hoe fijn zou het zijn dat je kunt stoppen met zoeken naar een lekker plekje op je kussen om te slapen. Zoeken naar een lekker plekje om te slapen, zorgt ervoor dat je niet meteen kunt starten met uitrusten, waar je lijf nou juist behoefte aan heeft als je naar bed gaat. We zijn de hele dag al genoeg aan het zoeken. Als je naar bed gaat is het fijn dat je de juiste ondersteuning van je kussen hebt. Daarnaast is het prettig als je op het dikste punt van het kussen kunt slapen.

Belangrijk is dat je kussen geen ademhalingsproblemen veroorzaakt of allergische reactie door vuil wat in kussen zit, zoals uitwerpselen van huisstofmijt, pollen, stofdeeltjes waar astmapatiënten last van hebben. Ons huis, wijzelf en ook ons beddengoed is net een ecologisch systeem. Je wil niet weten wat er allemaal in je bed woont. Veel allergieën ontstaan in de slaapkamer.

Het is erg vervelend als je er alles aan doet om goed en lekker te slapen en je slaapt toch slecht. Spierpijn die veroorzaakt wordt doordat je verkeerd ligt, is een slecht begin van de dag. De oplossing die je wilt bereiken om je slaapproblemen te doorbreken, zijn dan ver te zoeken. Creëren van een optimaal ligcomfort is dan erg wenselijk.

Bij een optimaal ligcomfort is het heel belangrijk om rekening te houden met de allerbelangrijkste problemen waardoor je slecht slaapt, zoals overmatig transpireren, fysieke klachten, huidproblemen, allergische reacties en astma. De mate waarin deze klachten voorkomen bepalen ook het ligcomfort.

Door een goede ondersteuning van je lichaam en rekening te houden met de mogelijke klachten waardoor je slecht slaapt, slaap je beter en kun je eindelijk tot rust komen. Je beddengoed moet dit je lichaam allemaal bieden.

Als ik je vraag: heb je lekker geslapen? Is dat dan meer in de buurt van de 0 of de 10? 0 betekent dat je heel slecht slaapt en erin gelooft dat je beddengoed je niet alles bied waar je lichaam aan toe is op het moment dat je uit wilt rusten. Een 10 houdt in dat er geen ruimte meer is voor verbetering en dat je 100% tevreden bent over je slaapkwaliteit. Waar sta jij? Geef je jezelf een 10? Is het geen 10, wat is er dan voor nodig om het een 10 te maken? Wat zijn de klachten waar je nu mee loopt? Een 10 zou betekenen dat je geen hinder meer hebt van de klachten als je in bed ligt om te slapen.

Neem als voorbeeld je kussen. Ben je vaak ziek? Slaap je slecht, doordat je last hebt van astma, allergieën voor pollen of huisstof? Snurk je heel erg? Eerder vertelde ik dat je niet wilt weten wat er allemaal in je beddengoed woont. Om dat te beperken; hoe vaak was jij je kussen? Kun je je kussen wel wassen? Ikzelf slaap al enige tijd op het meest ideale beddengoed wat op de markt verkrijgbaar is.

Wist je dat het voor 48 procent van Nederland het niet zo vanzelf sprekend is om goed te slapen?

Goed beddengoed is niet de enige oplossing voor slaapproblemen. Het beddengoed zorgt er wel voor dat je minder hinder hebt van de klachten, zoals psoriasis, eczeem, acne, rugproblemen, overmatig transpireren, astma, allergieën voor pollen en voor huisstof. Het is mogelijk dit beddengoed gratis een week uit te testen. Het gaat daarbij om naamsbekendheid, niet om het beddengoed te verkopen. Je bent zelf vrij om daar een keuze in te maken als je er aan toe bent, bijvoorbeeld als je toe bent aan vervanging van het beddengoed of als je na een week merkt dat je beter geslapen hebt. Niets hoeft alles mag. Een doorontwikkelde microvezel met heel veel voordelen is het geheim achter het ideale beddengoed. Het is een gesloten microvezel.

Katoenen beddengoed heeft een open vezel. Je kunt dat vergelijken met leeg staande huizen, die niet vergrendeld zijn. Die huizen zijn erg aantrekkelijk voor krakers. Het is lastig om die krakers uit die huizen te krijgen. Die krakers zijn dan de bewoners van dat beddengoed. Je dekbed, je matras en je kussen zit er vol mee.

Een gesloten microvezel kun je vergelijken met huizen met een heel goed anti kraak beleid. Niets kan er in. Bedenk dat je kussen vrij is van bacteriën, schimmels, huisstof, uitwerpselen van huisstofmijt, pollen en stofdeeltjes waar astmapatiënten niet tegen kunnen. Tussen de vezels van dit ideale beddengoed kan al dit vuil wel zitten. Het voordeel is dat je het kussen, dekbed en het oplegmatras kunt wassen.

In de wasmachine spoelt al het vuil er uit. Stel dat een kussen zonder die gesloten microvezel gewassen kan worden, krijg je niet er alles uit.

Vrouwen kunnen hinder hebben, dat bij doorlekken door menstruatie, het beddengoed niet schoon wordt. Dat is vervelend en frustrerend. Met de gesloten microvezel en het ideale beddengoed zal dit probleem verleden tijd zijn. Zelfs met koud water gaan de vlekken eruit.

Ikzelf sliep slecht. Door dit ideale beddengoed heb ik geen last meer van extreem stijve spieren. Ik bespaar op medische kosten. Het was voor mij noodzakelijk om wekelijks gemasseerd te worden, om te kunnen blijven functioneren. Door het beddengoed kom ik niet meer wekelijks bij de masseur. Ik hoef nu niet meer naar de masseur omdat het noodzakelijk is, maar omdat ik het lekker vind en me af en toe wil laten verwennen voor al mijn fysieke inspanningen.

Test gratis het ultieme beddengoed

Sleutel 3:

Zorg voor slaaphygiëne, ga niet je email of social media checken

Slaaphygiëne is ook belangrijk bij voorkomen en oplossen van slaapproblemen. Heel veel mensen weten niet wat het nut is van slaaphygiëne. Ze zien niet dat het een sleutel kan zijn naar beter slapen. Ik bied je met alle tips in dit boek een sleutelbos met mogelijke oplossingen. Door de deur te openen naar de oplossing moet je in actie komen. Daarvoor moet je met betrekking tot slaaphygiëne jouw slaapritueel opnieuw bekijken. Het is een stappenplan van punten die je elke dag doorloopt op dezelfde manier en tijd.

Als je naar bed gaat, is je doel dat je wilt uitrusten en slapen. Afleiding zorgt dat je wakker blijft en compleet is het probleem waar bijna de helft van Nederland mee loopt. Als ik vraag: “Hebben jullie lekker geslapen vannacht?” krijg ik vaak weinig response. Een paar mensen zeggen “Ja.”, sommigen mensen lachen. Die zijn het kennelijk vergeten. De meeste mensen zwijgen, wat neer zou kunnen komen op het feit dat ze zich geen houding weten te geven op mijn vraag. Non verbaal betekent het: natuurlijk slaap ik niet lekker, dat is ver te zoeken. Ik weet niet wat ik er aan moet doen. We zien vanavond wel weer verder.

Planning is ook een sleutel naar rust. Op het einde van de avond moet rust centraal staan. Een te volle agenda helpt daar niet bij. Er zitten dan te weinig uren in een dag, de tijd vliegt voorbij. Daardoor vraag je je al snel af: “Is het al zo laat?”

Dat wijst erop dat een juiste inschatting van de benodigde tijd niet gemaakt kon worden. Hierdoor ontstaat stress en onvrede. Op het moment van rust aan het einde van de avond is er geen voldoening en negativiteit overheerst. De oplossing kan zijn om een reële planning te maken. Vraag eventueel hulp aan een organizer.

Laat je niet afleiden door email, social media en andere storende elementen.

Wist je dat het blauwe licht van televisie, mobiele telefoons, tablets en computerschermen het daglicht signaal geven aan je hersenen? Dus je hersenen denken dat het ochtend is en dat je in actie moet komen. Bezig zijn met deze apparaten maken dus dat je extra wakker wordt en veel moeilijker in slaap zult vallen.

Rood licht heeft dat niet, die geeft aan zonsondergang, rusttijd. Vandaar dat wekkers ook vaak rode cijfers hebben. Door licht op een goede manier toe te passen help je je hersenen om de juiste stand in te nemen. Daardoor ga je beter slapen.

Er zijn zelfs kantine in bedrijven waar de eerste helft van de pauze rood licht is, dus bijkomen en uitrusten. Daarna is er blauw licht: het is dag, dus kom in actie. Hierdoor gaan werknemers beter uitgerust aan het werk en neemt zelfs het ziekteverzuim af.

Sleutel 4:

Stel je eigen slaapritueel samen

Een slaapritueel als sleutel naar een oplossing van je slaapproblematiek, daar had ik het eerder ook over. Waarom is het hebben van een slaapritueel belangrijk als oplossing bij slecht slapen? Het is een vorm van slaaphygiëne. Het lijkt me duidelijk dat voor rust in je hoofd, op je mobieltje kijken, bellen, social media en email checken en op internet surfen, daar niet in voor moeten komen. Alles in je slaapritueel is op rust gebaseerd. Het uiteindelijke doel is om aan het einde van het slaapritueel zo snel mogelijk in slaap te vallen.

Een slaapritueel is een lijst van stappen die bijdraagt aan het doel “Beter slapen”.

Heb je kinderen? Wat zijn de dingen die je doet als je je kind naar bed brengt? Heb je geen kinderen, stel dan toch eens voor dat je in de positie staat van je vader of moeder. Breng in je gedachten je kind, jezelf dus, naar bed. Je staat op uit de bank. Je zet de televisie uit. Je doet de verlichting uit. Je loopt de trap op. Je gaat naar het toilet. Vervolgens was je je handen en je droogt ze af. Kortom... alles wat je doet, tot je in bed ligt.

Wat gaat wel voor je werken? Wat zou je wel willen? Schrijf dat uitgebreid op.

Het slaapritueel in je systeem brengen is de volgende stap in je plan van aanpak. Een geweldige manier om dat nu echt in de praktijk te brengen, is een slaapdagboek schrijven. Op pagina 1 breng je zo uitgebreid mogelijk het gewenste slaapritueel in kaart. Vergeet hierbij geen enkel detail. Elimineer wat niet bijdraagt aan lekker en goed slapen. Als je daarmee klaar bent, hou je dagelijks je slaapritueel bij. Aan het einde van de week vergelijk je de daadwerkelijke slaaprituelen met de eerste pagina van je dagboek. Kijk vervolgens wat er niet werkt en schrijf dat op. Schrijf daarna ook alles op wat wel gewerkt heeft.

Sleutel 5:

Vermijdt zoveel mogelijk elektromagnetische straling

Slaapproblemen ontstaan ook als je wordt blootgesteld aan een grote hoeveelheid elektromagnetische straling. We wonen vaak in een geïsoleerd huis. Als je dat allemaal weg haalt en je trekt al je kleding uit, dan komen we in contact met de aarde. Helaas is dat contact niet mogelijk: Er zitten elektriciteitskabels en rioleringen in de grond en een laag asfalt daar bovenop. Een wellnesshome is nodig om het contact met de aarde te herstellen. In de slaapkamer kun je ook een wellnesshome klimaat regelen. Dat bereik je door het vermijden van contact met grote hoeveelheid elektromagnetische straling waar we al de hele dag aan bloot worden gesteld.

Blootstelling kan voorkomen worden door de elektromagnetische straling te verbannen uit je slaapkamer, de manier naar nog meer slaapkwaliteitsverbetering. Veel mensen die veel met computers werken zijn vaker moe en worden sneller ziek. Om tot rust te komen is een balans noodzakelijk.

Het is dus essentieel om in te grijpen in je slaapkamer om ons zelf gezond en vitaal te houden. Nu betalen we de prijs er nog niet voor. Dat gaat veranderen. De zorg gaat in de toekomst steeds minder vergoed worden als je laks bent in het nemen van voorzorgsmaatregelen. Hoe vermijd je elektromagnetische straling uit je slaapkamer? Geen elektromagnetische straling naast je bed. Geen lamp naast het bed. Geen mobiel naast je oor die oplaad. Geen mobiel kijken in je bed.

Wat kan wel?

1. Wekker niet op stroom, maar bijvoorbeeld een opwindwekker.
2. Plaats je wekker aan de andere kant van de slaapkamer voorbij het voeteneind. Gaat je wekker af, moet je snel je bed uit en voorkom je tevens dat je je verslaapt. Kom niet in de verleiding om dan terug je bed in te stappen.
3. Mochten er stopcontacten naast je oor zitten, schakel ze dan uit of haal ze weg.

Sleutel 6:

Geef aandacht aan je partner

Aandacht geven aan je partner, als je die hebt, draagt bij aan beter slapen. Het is een moment van afscheid nemen, voordat je gaat slapen. Je kunt dit vergelijken met afscheid nemen van elkaar als je gaat werken, naar je hobby gaat, of met vrienden op pad gaat bijvoorbeeld. Het is essentieel dat je elkaar bedankt dat het mogelijk is om de prachtige dag samen af te ronden. Bij het aandacht geven aan je partner voor het slapen, is het niet het moment om problemen te bespreken. Het is echter wel het moment om sorry te zeggen als je overdag ruzie hebt gekregen. Het doorzetten van de ruzie draagt niet bij aan beter slapen. Wat wel werkt is delen met je partner wat de afgelopen tijd allemaal wel gewerkt heeft.

Het doel van beter slapen in deze sleutel van “de beter slapen sleutelbos” is aandacht voor je partner. Wil je een betere relatie? Wil je een oplossing voor de problemen en de ruzie? Wil je gelukkiger zijn? Heb je behoefte aan meer seks? Dan ben je nu aangekomen bij de oplossing voor je relatieproblemen. Verbondenheid, daar draait het om. Laten zien waarom je voor je partner gekozen hebt. Wat draagt je partner bij aan je leven?

Hoe ziet het geven van die aandacht aan je partner eruit? Een aantal mogelijke stappen voor overdag zijn:

1. Zeggen wat er niet gewerkt heeft en zelf een suggestie doen, hoe je het gaat voorkomen dat het niet werkt. Wat zou een oplossing kunnen zijn? Zie het niet als een oplossing die de ander je moet bieden, maar de oplossing die jij de volgende dag gaat toepassen.
2. Vervolgens ga je bespreken wat er allemaal wel werkt. Neem daarbij 5 minuten en ga alle positieve dingen die je partner je de afgelopen dag geboden heeft benoemen.
3. Tenslotte geef je aan wat je partner bijdraagt in je leven.

Sleutel 7:

Noteer 10 successen van de afgelopen dag

Opschrijven van successen helpt om beter te kunnen slapen. Successen dragen bij aan een positieve mindset, gemoedstoestand en ultieme rust. Rust is wat je met al deze tips bereikt. Zien dat je veel bereikt hebt. Dat jij besluit om het voorbeeld te nemen door fouten toe te geven. Vervolgens ga je deze fouten, ook wel “leermomenten” genoemd, corrigeren. Dat doe je door in actie te komen. Door actie ontstaat er een resultaat. Als dat het resultaat is dat je verwachtte, dan noem je het een prestatie. Bij onverwacht resultaat hebben we het over verassingen. Dat draagt ook bij aan je succesvol voelen. Dat is prettig aan het einde van de dag.

Het is belangrijk dat je het nut van successen schrijven in ziet. Je succesvol voelen, draagt bij aan het prettige gevoel aan het einde van de dag. Tevens draait het om persoonlijke groei en om ontwikkeling. Geen successen schrijven zorgt dat je niet ontwikkelt en je persoonlijke groei daarbij niet ziet. Het focussen op successen zorgt voor inzichten. Inzichten zijn ook successen. Succes draagt bij dat je je een winnaar voelt en dat je ultiem geluk kunt ervaren.

Dim de verlichting en neem nog even tijd voor jezelf voor je naar bed gaat. Door de verlichting te dimmen of te verminderen kom je al meer in de slaapstand.

De manier om successen op te schrijven is om het gewoon te doen! Neem er een mooi aantrekkelijk boekje of map voor en een pen die lekker schrijft. Zo wordt het een klein feestje, iets speciaals voor jou. Je kunt er tevreden en gelukkig je dag mee afsluiten. Tevens kun je gemakkelijker negativiteit van je af schudden. Positiviteit ervaren = successen schrijven = de formule om tevreden en gelukkig, zonder te piekeren, snel in slaap te vallen.

Tot slot ... Onderneem NU actie!

Laat ik het voor je samenvatten.

Wil jij net als ik beter slapen? Je wilt graag langer leven, meer energie hebben, productiever zijn, gezonder leven, financiën en je relaties verbeteren? Volg dan de stappen die ik ook heb gezet en die mij dagelijks veel succes brengen.

De sleutels die je kunnen helpen met het oplossen van de slaapproblemen zijn:

1. Meer tijd in plannen om uit te rusten
2. Pas je beddengoed aan en zorg voor het optimale ligcomfort.
3. Zorg voor slaaphygiëne.
4. Stel je eigen slaapritueel samen.
5. Vermijdt zoveel mogelijk elektromagnetische straling
6. Geef aandacht aan je partner
7. Noteer 10 successen van de afgelopen dag

Het is nu tijd voor “Elke dag beter slapen”

Heb je hier verder hulp bij nodig? Dan kun je nu het volgende doen!

Meld je aan voor de GRATIS “Elke dag beter slapen” bootcamp.

Iedere week geef ik een gratis bootcamp. Superleuke sessies waarin we aan de slag gaan met jouw belangrijkste uitdaging van dat moment.

Of het nou je beter slapen door betere relaties is of een ander onderwerp, dat maakt niet uit. Wel zeker is dat je met een stappenplan naar huis gaat. En het is ook zeker dat jij weet wat je moet doen om beter te slapen. Maar let op: deze sessies zijn zeer gewild en heel snel vol. Ik heb ook maar plek voor 10 personen. Dus gewoon meteen boeken!

Klik hieronder voor alle informatie over de “Elke dag beter slapen” sessies en meld je direct aan! Neem nu je volgende stap!

Ik meld me direct aan!