

# Inhoud

|  |     |
|--|-----|
| <b>Voorwoord door Albert Sonneveld</b>                           | 13  |
| <b>Inleiding Voor je beste nachtrust ooit</b>                    | 17  |
| <b>1 Goed slapen is een kwestie van mindset</b>                  | 25  |
| 1.1 Startpunt: jouw persoonlijke slaapblauwdruk                  | 26  |
| 1.2 Conditioneren en herconditioneren                            | 29  |
| 1.3 Slaapkillers: klagen, rechtvaardigen en verwijten            | 37  |
| 1.4 Goed slapen doe je niet alleen                               | 41  |
| <b>2 Duik nooit in bed zonder bescherming</b>                    | 45  |
| 2.1 Zin en onzin over matrassen                                  | 45  |
| 2.2 Vijf factoren die bepalend zijn voor je slaapcomfort         | 51  |
| 2.3 Checklist voor de beste keuze van matras, bedbodem en kussen | 62  |
| <b>3 Creëer je eigen slaap-oase</b>                              | 67  |
| 3.1 Slaapkamer check-up  | 67  |
| 3.2 De invloed van technologie op jouw slaapkwaliteit            | 71  |
| 3.3 Elektrosmog en slaap   | 74  |
| 3.4 Breng je belangrijkste zintuigen tot rust                    | 76  |
| 3.5 Change a little, change a lot every day                      | 82  |
| <b>4 Maak van slaap je grootste bondgenoot</b>                   | 89  |
| 4.1 Creëer je eigen optimale slaapstrategie                      | 90  |
| 4.2 Het belang van sterke slaaproutines                          | 95  |
| 4.3 Vergeet de mythe van acht uur: slaap efficiënter             | 101 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>5 Een goede nachtrust begint op je bord</b>                           | 115 |
| Stap 1. Kies voor 'echte' voeding  | 115 |
| Stap 2. Kies de juiste eiwitten en aminozuren                            | 117 |
| Stap 3. Beperk koolhydraten en vermijd suiker                            | 120 |
| Stap 4. Doorbreek de vicieuze cirkel van alcohol, cafeïne en pepmiddelen | 127 |
| Stap 5. Let ook op wat je drinkt   | 130 |
| <b>6 Meteen beter slapen met je 2e brein</b>                             | 137 |
| 6.1 Wat heeft je spijsverteringstelsel met goed slapen te maken?         | 137 |
| 6.2 Het belang van regelmatig detoxen                                    | 142 |
| <b>7 Zet je hersens stil en kom in beweging</b>                          | 153 |
| 7.1 Waarom (matig) bewegen zo belangrijk is om goed te slapen            | 153 |
| 7.2 Waarom ontspannen en rusten net zo essentieel zijn om goed te slapen | 160 |
| <b>Nawoord</b>   | 171 |
| <b>Bijlage 1 De 21 dagen slaapchallenge</b>                              | 175 |
| <b>Bijlage 2 Slaapdagboek</b>  | 183 |
| <b>Bijlage 3 Slaapfasen</b>  | 189 |
| <b>Bijlage 4 12-fasen-stressmodel</b>                                    | 193 |
| <b>Over de auteur</b>  | 197 |
| <b>Literatuur</b>  | 199 |
| <b>Luisterboek</b>   | 208 |

# Voorwoord

*door Albert Sonneveld*

Bijna de helft van de mensen in Nederland en België gaat vermoeid naar het werk. Een op de vijf mensen valt op het werk zelfs weleens in slaap! En 's nachts ligt een groot deel van deze mensen wakker.

Slecht slapen is waarschijnlijk een onderwerp dat veel mensen bezighoudt. Slaapproblemen hebben bijna altijd een dieperliggende oorzaak. Ontstaat een burn-out bijvoorbeeld door slaapttekort of door te weinig ontspanning? Dr. Robert Lefever zegt dat een burn-out slechts twee oorzaken kent: je leeft een leugen en je bent bezig om het je omgeving te veel naar de zin te maken, te 'pleasen'. En dit leidt tot stress, slaapttekort en andere gezondheidsklachten. Dus als je niet goed slaapt, dan is er meestal iets anders aan de hand. Het is zeg maar een controlelampje op je dashboard, dat gaat branden als er bij jou iets niet in orde is.

In mijn praktijk als psycholoog en met mijn opleidingsinstituut houd ik me al bijna dertig jaar lang bezig met stress- en leefstijlgerelateerde klachten. Vooral de laatste jaren kom ik erachter dat veel van die gezondheidsproblemen vaak zijn terug te voeren tot één duidelijke oorzaak: slaapttekort. Gelukkig heeft Floris Wouterson met zijn boek *Superslapen* nu een heel duidelijke handleiding geschreven voor iedereen die moeite heeft met in slaap komen, doorslapen en uitgerust wakker worden.

Floris beschrijft tot in detail wat de oorzaken, gevolgen én oplossingen zijn bij slaapproblematiek. Hij combineert zijn gezonde verstand als onderzoeker met de gepassioneerdheid van een ervaringsdeskundi-

ge. Hierdoor is een prettig leesbaar boek ontstaan, dat bol staat van de praktische tips en dat de lezer op een logische wijze meeneemt richting een concrete oplossing.

*Superslapen* draagt de duidelijke belofte in zich van een zorgeloze en verkwikkende nachtrust. Een absolute aanrader voor ondernemers, atleten en high performers die met slaap hun prestaties, humeur én levenskwaliteit drastisch willen verbeteren.

***Albert Sonneveld***

*Psycholoog, stress & burn-out specialist en oprichter van Sonneveld, Opleiders voor vitaal leven.*





'Slapen is geen geringe opgave, je moet er de hele dag voor wakker blijven.'

Friedrich Nietzsche

# Inleiding

## *Voor je beste nachtrust ooit*

Is goed slapen voor jou een uitdaging? Erger jij je ook zo als je weer eens ligt te woelen en te draaien, terwijl je de minuten of uren ziet wegtikken? Vraag jij je vaak af waarom je slecht slaapt terwijl slapen vroeger geen probleem was? Struin je het hele internet af voor de ultieme oplossing? Dan ben je niet de enige. De onophoudelijke stroom aan informatie die je kunt vinden over slaap – die elkaar ook vaak nog tegenspreekt – lijkt de kant op te gaan van alle nieuwe dieettrends die er zijn. Door die voortdurend veranderende richtlijnen vinden mensen het steeds lastiger om gezond te eten en dat lijkt nu langzaam ook te gebeuren op het gebied van slaap. Soms *denk* je dat iets goed is, maar is het tegendeel waar. Val je als een blok in slaap als je later op de avond intensief sport of juist niet? Is kort dutten overdag wel of niet verstandig als je slaapproblemen hebt?

Slaap is de ‘missing link’ voor excellente prestaties. In mijn ogen is slaap dan ook belangrijker dan eten en bewegen samen. Als je niet goed of te weinig slaapt, dan zie je vaak tegen de dingen op. Je bent moe, sneller prikkelbaar, kunt je minder goed concentreren en bent vergeetachtig. Wellicht heb je ook last van een verlaagd libido. Als je niet goed slaapt, dan is afvallen letterlijk hopeloos en de kans op blessures zo’n 40 procent hoger – en dit begint al na één nacht slaapttekort door een directe vermindering van de eiwitsynthese. Piekeren neemt de overhand en je wordt ’s morgens even uitgeput wakker als de dag daarvoor. Je bent vaker ziek en de langetermijngevolgen liegen er niet om: kanker, parkinson, alzheimer, depressiviteit, burn-out, diabetes type 2, harten vaatziekten – ziekten die allemaal in verband gebracht worden met

slaapproblemen en (chronisch) slaapttekort. Je leeft korter als je te weinig slaapt, je leeft korter als je slaapmedicatie slikt, je leeft korter als je te weinig rustmomenten inbouwt, je leeft korter als je ... en zo kan ik nog wel even doorgaan.

In de afgelopen jaren heb ik als onderzoeker, auteur en coach het belang van slaap op onze levenskwaliteit bestudeerd. Ik heb tientallen boeken, onderzoeken en rapporten over slaap en slaapgerelateerde onderwerpen gelezen. Het is echt ongelooflijk hoeveel kennis er inmiddels over dit onderwerp beschikbaar is. Maar mij is opgevallen dat veel van deze informatie weinig praktisch is. Te wetenschappelijk, te ingewikkeld en te weinig specifiek. Mij is ook opgevallen dat er vaak precies wordt uitgelegd hoe het horloge werkt, maar jij nog steeds niet weet hoe laat het is. Welke stappen moet je bijvoorbeeld *concreet* zetten om je slaap te verbeteren en in welke volgorde? Op welke wijze beïnvloedt bijvoorbeeld voeding jouw slaap en wat is de rol van jouw darmen op een goede nachtrust? Zou overgewicht aan de basis kunnen liggen van jouw slaapprobleem?

Het ontbreekt dus aan praktisch toepasbare kennis en aan een heldere strategie – een stappenplan – die je van A tot Z helpt om met slaap je prestaties drastisch te verbeteren. Dit boek brengt daar verandering in. Je ontdekt *precies* wat je wanneer moet doen en je maakt kennis met de methode die ik heb ontwikkeld om snel goed te slapen en zelfs een ‘superslaper’ te worden. Ik heb me daarbij gebaseerd op beproefde wetenschappelijke methodes, die ik heb versimpeld door alleen de allerbelangrijkste stappen te gebruiken. Om die nachtrust en energie te krijgen, waardoor jij je zonder moeite voorbereid op de volgende loopwedstrijd en deze ook uitloopt. Waardoor jij nog vol energie op de dansvloer staat terwijl je vrienden al aan het gapen zijn. Waardoor jij nu standaard een romantische avond met je geliefde in je agenda hebt staan. En dit met minimale inspanning. Ik vind niets leuker dan deze methodes om goed te slapen te vereenvoudigen zodat jij snel resultaat hebt. En als jij uren per week wilt investeren om ze te doorgronden – terwijl ze even effectief zijn in veertig procent van de tijd – dan houd ik je natuurlijk niet tegen. Mijn allergrootste wens met dit boek is dat jij goed gaat slapen, meer energie hebt en kunt genieten van het leven.



Nog even voor de duidelijkheid: ik ben geen arts. Ik ben een slaapexpert, veellezer, coach en ondernemer die graag waardevolle bevindingen opdiept en deelt om anderen mee te laten profiteren. In dit boek deel ik mijn meest praktische ideeën en strategieën die ik in de afgelopen twintig jaar samen met mijn vrouw heb verzameld.

### Doe de Reality Check

Ben jij iemand die niet goed slaapt? Die geregeld wakker wordt of niet goed (meer) kan in- of doorslapen? Of ben jij iemand die inmiddels heeft geaccepteerd dat goed slapen gewoonweg niet voor jou is weggelegd? Volg jij slaapadviezen op, waarvan het resultaat nog altijd uitblijft? Hoog tijd voor een *reality check* om te kijken hoe het met jouw kennis op slaapgebied staat.

|   | ja                       | nee                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Denk jij dat het beter is om gewekt te worden door daglicht?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Denk jij dat het niets uitmaakt om je smartphone als wekker te gebruiken?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Denk jij dat je zogenaamde 'verloren slaap' kunt inhalen?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Denk jij dat snoozen geen invloed heeft op jouw functioneren overdag?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Denk jij dat je elke nacht hetzelfde aantal uren moet slapen?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Denk jij dat de uren voor twaalf uur dubbel tellen?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Denk jij dat je tenminste acht uur moet slapen om je goed te voelen?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Denk jij dat het niet uitmaakt of je iedere avond op hetzelfde tijdstip naar bed gaat en opstaat?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Denk jij dat je voeding geen invloed heeft op hoe goed jij slaapt?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Denk jij dat je niets (meer) kunt doen aan fysieke klachten waarvan je 's nachts wakker wordt, zoals rug- en nekpijn? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Denk jij dat transpireren of zweten in bed normaal is?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Denk jij dat veel woelen en draaien in bed geen invloed heeft op jouw slaapkwaliteit?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Denk jij dat piekeren de hoofdoorzaak is waarom jij niet kan in- of doorslapen?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Denk jij dat je slaappositie onbelangrijk is voor je slaapkwaliteit?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Denk jij dat slapen met je raam open geen invloed heeft op jouw nachtrust?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Bij een score van meer dan vijf keer ‘ja’, kun je zeggen dat er nog ruimte is om je kennis op het gebied van slapen te verbeteren. En bij een score van meer dan tien keer ‘ja’ is die ruimte aanzienlijk. Dit is uiteraard nog maar een beknopte lijst met vragen, want er zijn er nog veel meer te bedenken.

Om je slaap te verbeteren is het belangrijk eerst inzicht te krijgen in je huidige slaapgewoonten. Daarvoor is een reality check belangrijk, er zijn bijvoorbeeld personen die *denken* slecht te slapen terwijl dit in een slaaplaboratorium helemaal niet het geval blijkt te zijn. Dit boek gaat je helpen om stap voor stap je slaap te optimaliseren. Een goede nachtrust is de moeder van jouw gezondheid én humeur. Als je goed slaapt, dan ben je een actievare ouder, leukere partner, succesvollere ondernemer, waardevollere collega en een betere sporter. Wat is er mooier dan ‘s morgens energiek wakker te worden en aan je dag te beginnen? Net zoals een kitten die jou ‘s morgens enthousiast begroet of een peuter die niet kan wachten om te gaan spelen. Dit klinkt misschien utopisch als je slaapproblemen hebt of tijdelijk wat minder goed slaapt, maar het is echt mogelijk. Goed slapen heeft veel te maken met de keuzes die je dagelijks – en ook gedurende de dag – maakt.

Uiteraard kost het inspanning om betere keuzes te maken. Daarom vind ik het verhaal van Tom Rath zo inspirerend. Hij is de schrijver van het boek *Eat, Move, Sleep*. Toen hij zestien jaar was en basketbalde met zijn vrienden, merkte hij dat er iets mis was met zijn ogen. Midden in zijn blikveld zat een zwarte cirkel. Hij dacht dat deze zou verdwijnen, maar het werd steeds erger. Toen zijn moeder dit hoorde, reden ze meteen naar de oogarts. Het bleek een grote tumor te zijn achter zijn linkeroog. Volgens de dokter kon hij blind worden. Verder onderzoek wees uit dat hij kanker zou krijgen in zijn nieren, bijnieren, alvleesklier, hersenen en ruggenmerg. Hij ontwikkelde voor zichzelf een strategie, waarbij hij de kanker ‘onder controle’ kreeg.

Ja, je leest het goed. Tot op de dag van vandaag concentreert hij zich bij zijn jaarlijkse onderzoeken op wat *hij* kan doen om de kans op groei en uitzaaiingen te verkleinen (nu, twintig jaar later, heeft hij kleine tumoren in alle organen die je net gelezen hebt). Hij is een absolute *‘fact finder’* en heeft een enorme database opgebouwd met wat je kunt doen om je

leven en gezondheid in eigen hand te nemen, ongeacht de situatie waarin je verkeert. Hij wist steeds beter wat hij met eten, bewegen en slapen kon bereiken om zijn vooruitzichten te verbeteren. Waarom? Omdat zijn leven hier letterlijk van afhangt. Daarom wil ik je graag uitdagen om met dezelfde spirit als Tom aan de slag te gaan met jouw slaap. En geloof mij, het zijn de kleine keuzes die leiden tot grote veranderingen. Niet voor niets is mijn motto: *change a little, change a lot every day!* Het is natuurlijk niet zo dat je met één actie meteen beter gaat slapen. Als je daarin gelooft, dan geloof je ook in Doornroosje of Sneeuwwitje.

### **Hoe jij ook een superslaper wordt**

Dit boek heeft een logische opbouw, maar je bent uiteraard vrij om te starten met elk willekeurig hoofdstuk dat je het meeste aanspreekt. Dat kan namelijk. Bij het schrijven van het boek waren twee criteria voor mij belangrijk: ten eerste moest het vooral een praktisch boek worden, waarmee je meteen aan de slag kunt gaan. En ten tweede moest de informatie uit het boek tijdloos zijn – zodat het jaren meekan en het iedereen op ieder gewenst moment helpt om een superslaper te worden. Hiervoor heb ik mijn eigen methode ontwikkeld, dus als je de hoofdstukken chronologisch volgt, dan zul je de beste resultaten behalen.

Hoofdstuk 1 gaat over mindset en maakt duidelijk hoe jij geconditioneerd bent op slaapgebied. Waarom jij de dingen doet die je doet en hoe je die kunt veranderen om (weer) goed te slapen. In hoofdstuk 2 ontdek je wat de belangrijkste factoren zijn als je een matras gaat kiezen. Maar ook wat het belang is van je overige slaapcomfort: hoofdkussens, dekbed en knisperend bedtextiel. Hoofdstuk 3 geeft inzicht in je slaapomgeving en hoe je die met minimale inspanning transformeert tot een ware slaap-oase. Je ontdekt bijvoorbeeld hoe belangrijk temperatuur is om goed te slapen en hoe je alle zintuigen tot rust kunt brengen. Zou je alleen de aanbevelingen uit hoofdstuk 2 en 3 toepassen, dan heb je de investering van dit boek al terugverdiend.

Maar we gaan natuurlijk voor meer: in hoofdstuk 4 ontdek je alle ins en outs van goede slaaproutines en -gewoontes. Zo ontwikkel jij jouw persoonlijke slaapstrategie om in minder dan 6 weken weer goed te gaan slapen of een echte superslaper te worden, waardoor je prestaties in no-time drastisch zullen verbeteren. Hoofdstuk 5 en 6 zijn eigenlijk twee

handen op één buik. Ze gaan over voeding en het belang van gezonde darmen voor een goede nachtrust. Het laatste onderdeel van mijn methode is bewegen en ontspannen; deze twee zijden van dezelfde medaille bespreek ik in hoofdstuk 7. Ik deel met jou mijn beste technieken en tips om op de juiste manier te bewegen en te ontspannen, waardoor je 's avonds heerlijk *mellow* inslaapt én doorslaapt. Elk hoofdstuk sluit af met de key points, waarmee je snel concreet aan de slag kunt.

### **De 21 dagen slaapchallenge**

Omdat ik weet hoe moeilijk het kan zijn om veranderingen, hoe klein ook, aan te brengen in je dagelijks leven, tref je achter in dit boek mijn 21 dagen slaapchallenge aan (bijlage 1). Ik zou ook een slaapchallenge van bijvoorbeeld 10 of 49 dagen kunnen uitwerken; het aantal dagen doet er eigenlijk niet zoveel toe. Het is veel belangrijker dat jij een begin maakt met kleine veranderingen in je leven om goed te slapen. Zodat deze al na een paar weken een automatisme worden en jij steeds betere keuzes maakt, waardoor je steeds beter gaat slapen. Maar jij moet wel zélf het initiatief nemen. Bij de slaapchallenge is het de bedoeling dat je per week maximaal drie kleine veranderingen in je dagelijkse routine aanbrengt.

Je zult ontdekken dat goed slapen geen ingewikkeld meerjarenplan hoeft te zijn. Ik hoop dat jij net zoveel zin hebt om ermee aan de slag te gaan, als ik dit boek heb geschreven. Ik wens je heel veel succes en weet zeker dat jij ook een superslaper wordt.

*Let the journey begin!*

Floris Wouterson

## Bonussen bij Superslapen

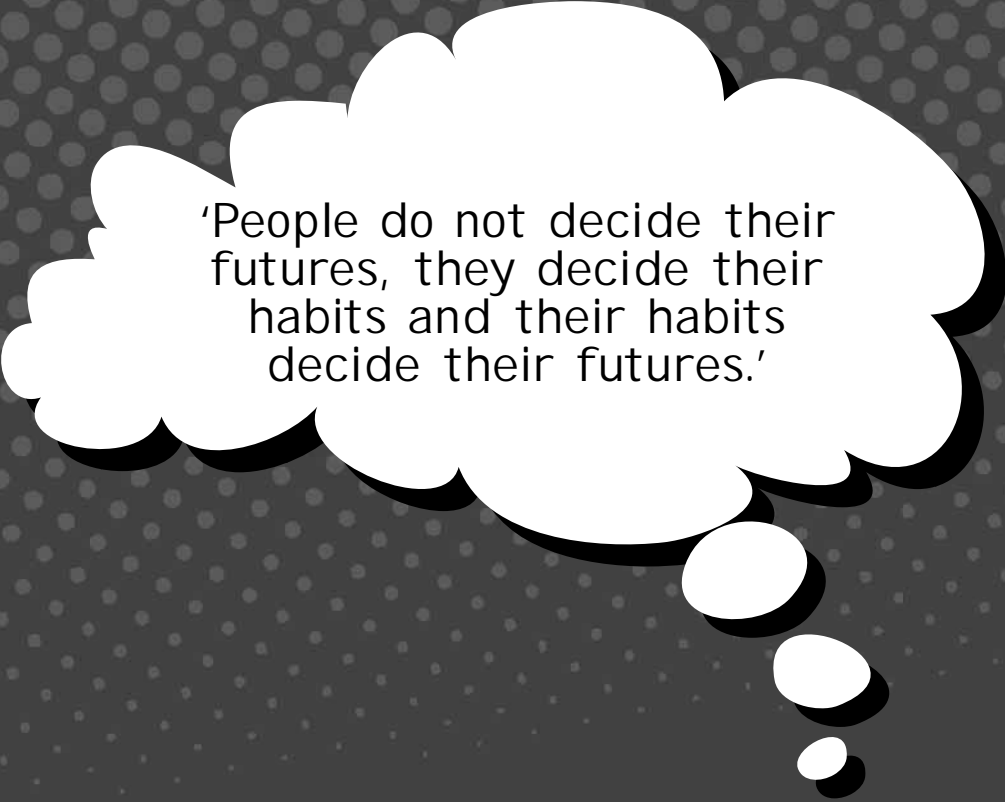
Wil jij nog meer theorie of praktische tips dan ik in dit boek geef? Wil je sneller aan de slag bijvoorbeeld met filmpjes of de key points? Wil je de handige checklists uitprinten en boven je bureau hangen?

Download dan het gratis online bonusmateriaal op:

[www.superslapen.nu/bonus](http://www.superslapen.nu/bonus),

gesorteerd per hoofdstuk. Je leest het in de hoofdstukken als er bij een bepaald thema bonusmateriaal beschikbaar is.

Trouwens: ken je nog meer mensen die dit interessant vinden? Stuur deze link dan naar ze door. Ze kunnen alle bonussen gratis downloaden op [www.superslapen.nu/bonus](http://www.superslapen.nu/bonus). Stuur ze meteen even een berichtje, voordat je het vergeet.



'People do not decide their futures, they decide their habits and their habits decide their futures.'

Frederick M. Alexander

# 1

## Goed slapen is een kwestie van mindset

*Hoe je geest je voor de gek houdt en ervoor zorgt dat je slecht slaapt*

Veel mensen zijn op zoek naar dé oplossing voor hun slaapprobleem. Vaak wordt dat gezocht in voor de hand liggende zaken als te veel piekeren of internetten. Maar is het niet interessant om eens vanuit een heel andere invalshoek naar je probleem te kijken? Zou het niet bijzonder zijn als jouw denkwijze en de manier waarop je naar de wereld kijkt – jouw mindset – met jouw slaapprobleem te maken heeft?

Shakespeare zei het al: *‘For there is nothing either good or bad, but thinking makes it so.’* Maar als het zo eenvoudig is – door enkel het juiste te denken – dan kun je toch zonder moeite je focus veranderen en meteen beter gaan slapen? We weten allemaal dat het niet zo eenvoudig is. Of je het nu wilt of niet, je brein kan zich behoorlijk vastbijten in negatieve dingen. En zal ik je een geheim verklappen? Iedereen heeft hier last van en betrapt zichzelf af en toe op negatieve gedachten. De hamvraag is: waar komen deze negatieve gedachten vandaan? Vanaf het moment dat je dat begrijpt, kun je leren ze onder controle te krijgen met behulp van bewezen technieken. Dit is een van de belangrijkste stappen die ik met je kan delen om snel (weer) goed te slapen. Niet voor niets is dit dan ook het eerste onderwerp van mijn boek. Weet je deze code te kraken, dan zul je niet alleen snel beter gaan slapen, je totale levenskwaliteit zal er met sprongen op vooruit gaan.

Het is dus essentieel dat jij je eerst bewust wordt van hoe jij over slapen denkt – en ook over veel andere onderwerpen in je leven. Dit omdat jouw denkwijze een sterk verband heeft met hoe jij je voelt én slaapt. In dit hoofdstuk ontdek je waar deze negatieve gedachten vandaan komen,

wie jou op dit punt beïnvloedt of heeft beïnvloed, en wat jij ervoor nodig hebt om hiermee af te rekenen om weer snel goed te slapen.

## 1.1 Startpunt: jouw persoonlijke slaapblauwdruk

Een van de mooiste uitspraken die ik ken, komt van Frank Zappa: *‘A mind is like a parachute, it doesn’t work, when it’s not open.’* Hiermee wil Zappa zeggen, dat als je iets wilt veranderen in je leven het belangrijk is om open te staan voor de mening van anderen. Dat je dus de bereidheid hebt om te luisteren zonder vooringenomen te zijn. We hebben vaak over allerlei zaken een mening of een bepaalde overtuiging die ons – zonder dat we ons daarvan bewust zijn – belemmert om de wereld met een open mind te bekijken. Daarom wil ik je hierbij graag uitdagen om je bij het lezen van dit boek open te stellen. Met een open mind zul je namelijk veel meer profijt halen uit alle technieken, ideeën en strategieën die je worden aangereikt.

Om snel weer goed te slapen, is er om te beginnen een belangrijk psychologisch aspect waarvan je op de hoogte moet zijn. Het is een aspect dat een groot deel van je leven controleert, zonder dat je het weet en als je het zo dadelijk leest, dan denk je vast: o ja. Ik heb het over ‘de macht van de gewoonte’. Wij mensen zijn ‘gewoontedieren’ en ons brein is altijd op zoek naar patronen, zodat we ons gedrag snel kunnen aanpassen aan onze omgeving. Over veel dingen die je dagelijks doet, denk je meestal niet meer zo bewust na; je doet ze zozegd op de automatische piloot. Bijvoorbeeld ‘s morgens ga je naar de keuken, maak je je ontbijt klaar en zet je de koffiemachine aan. Of ‘s avonds kom je thuis na je werk en als eerste hang jij je jas over de stoel en zet je de tv aan. En in de badkamer pak je bijna gedachteloos je tandenborstel en poets jij je tanden. Je hebt niet veel denkkracht nodig om deze dingen uit te voeren, ze lijken gewoon te ‘gebeuren’. Probeer maar eens je tanden te poetsen met je andere hand, dat kost veel meer moeite en het voelt ook nog eens heel onwennig, toch?

De vraag is: hoe ontstaat dit gedrag van de automatische piloot en nog belangrijker, waarom is het zo moeilijk om dit te veranderen? In feite is het heel simpel: iets wat je jaren zo hebt gedaan of jezelf hebt wijsgemaakt, kun je niet een, twee, drie veranderen. Zo zijn je hersenen name-



lijk vanaf je geboorte niet ‘geprogrammeerd’. Een belangrijke rol hierbij speelt het stofje myeline: een vette substantie, die een soort film rondom je zenuwcellen legt. Dit om ze te beschermen en te isoleren, vergelijkbaar met de isolatie van elektriciteitsdraad. Myeline zorgt ervoor dat je zenuwprikkels sneller door je zenuwen schieten, van je hersenen naar je lichaam en andersom. Myeline hecht zich aan je zenuwbanen (die jouw activiteiten controleren) en dit isolerende laagje wordt iedere keer dat jij een bepaalde handeling herhaalt dikker. Dit signaal tussen de zenuwcellen wordt zo steeds sneller, evenals de handeling of activiteit. Denk maar eens terug aan de tijd dat je leerde fietsen. In het begin was het met vallen en opstaan, je moest steeds nadenken en elk klein detail was van belang, terwijl je er nu niet meer bij stilstaat. Je stapt op je fiets en rijdt weg, toch? Hiervoor zorgen neuronen in je hersenen. Naarmate deze meer en meer met elkaar samenwerken, wordt de band tussen deze neuronen sterker. Er wordt als het ware een stevig fundament van myeline in je hersenen gelegd, een soort snelweg.

### **Hoe ziet jouw slaapblauwdruk eruit?**

De eerste stap is om met een open mind naar jouw slaapblauwdruk te kijken. We hebben allemaal een persoonlijke slaapblauwdruk, die is verankerd in ons onderbewuste. Deze blauwdruk is zo belangrijk omdat hij zeer bepalend is voor jouw levenskwaliteit, hoe jij je voelt, hoeveel energie jij hebt, hoe creatief je bent. Maar ook hoe vaak je ziek bent en zelfs hoelang je leeft. Spreek je weleens mensen die zeggen dat ze slecht slapen? Dat ze moeilijk kunnen inslapen of doorslapen? Of mensen die zeggen: ‘Ik slaap wel als ik dood ben’ zoals Steve Aoki? Die elke ochtend moeite hebben om uit bed te komen en verslaafd zijn aan de snooze-knop? Of mensen die moeite hebben om te ontspannen en hun werk los te laten als ze ’s avonds thuiskomen? Aan de andere kant heb je mensen die overal goed kunnen slapen. In de trein, in de auto, op de bank. Die zich meestal heel gemakkelijk kunnen ontspannen en ’s avonds nog genoeg energie hebben om gezellig met hun partner of vrienden iets te ondernemen.

Al deze mensen hebben hun eigen persoonlijke slaapblauwdruk. Die blauwdruk in je hoofd geeft weer hoe jij geconditioneerd of geprogrammeerd bent tijdens je leven. Het is eenvoudigweg je vooraf gemaakte

programma hoe jij met slaap omgaat en welke opvattingen jij hebt over slaap – met andere woorden: jouw mindset op het gebied van slaap.

Je slaapblauwdruk bestaat voornamelijk uit de informatie of programmering die je in het verleden, met name als jong kind, hebt ontvangen. Je komt niet uit de baarmoeder met een kant-en-klare houding tegenover slaap. primaire bronnen zijn vaak je ouders, broers en zussen, leraren, vrienden, media en in je latere leven ook de bedrijfscultuur. Je komt niet uit de

baarmoeder met een kant-en-klare houding tegenover slaap. Die wordt je aangeleerd – en dat kan positief of negatief zijn. Als je een moeder hebt die altijd zei dat ze moe was of een vader die van mening was dat je minstens tien uur moet slapen om je goed te voelen, dan is de kans groot dat jij hier ook iets van hebt meegekregen. Of neem de bedrijfscultuur, waar je in je volwassen leven mee te maken krijgt: het is geen geheim dat er in de financiële wereld en de advocatuur heel anders wordt gedacht over slaap en rusttijden dan in de wereld van de topsport.

### Waar komen nu jouw gedachten vandaan?

Het goede nieuws is dat je niet je hele leven hoeft te laten bepalen door die conditionering. Het is namelijk mogelijk om je hiervan bewust te worden en je slaapblauwdruk aan te passen. Daarvoor presenteer ik in mijn coachingtrajecten en online slaaptrainingen een simpele, maar krachtige formule, die ik hier nu met je ga delen. Deze formule wordt wereldwijd gebruikt door docenten die mensen onderwijzen in persoonlijke groei en ontwikkeling om hun volledige potentieel te bereiken. Deze krachtige formule heet ‘*Proces van Manifestatie*’ en ziet er als volgt uit:



*Gedachten leiden tot gevoelens*

*Gevoelens leiden tot acties*

*Acties leiden tot resultaten (= jouw leven)*

Maar de (interessante) vraag die met deze formule nog niet beantwoord wordt, is waar die eerste G, de Gedachten, precies vandaan komen. Je gedachten komen uit je ‘informatiecentrum’, de documenten die je hebt

opgeborgen in het archief van je geest. Deze informatie is afkomstig uit je programmering, die zich heeft opgebouwd op basis van alles wat je hebt gehoord, gezien en meegemaakt, vanaf je geboorte tot nu, vandaag. De conditionering uit het verleden bepaalt dus iedere gedachte die bij je opkomt. Daarom wordt vaak gesproken over de *geconditioneerde geest*. Nu je dit weet, kunnen we deze formule als volgt aanvullen:



*Programmering leidt tot gedachten*

*Gedachten leiden tot gevoelens*

*Gevoelens leiden tot acties*

*Acties leiden tot resultaten (= jouw leven)*

Kortom: jouw programmering leidt tot jouw gedachten, jouw gedachten leiden tot jouw gevoelens, jouw gevoelens leiden tot jouw acties, jouw acties leiden tot jouw resultaten. En die staan gelijk aan jouw leven. Het fascinerende is, dat jij – net als een computer – je programmering kunt wijzigen en op die manier de eerste essentiële stap kunt zetten om de uitkomst te veranderen. Laten we gaan kijken hoe we onze huidige conditionering wat betreft slaap kunnen aanpassen of veranderen.

## 1.2 Conditioneren en herconditioneren

Jouw conditionering wat betreft slaap – en uiteraard ook andere levensgebieden – vindt plaats op drie primaire manieren:

1. Verbale programmering: wat heb je gehoord toen je jong was?
2. Modelleren: wat heb je gezien toen je jong was?
3. Specifieke gebeurtenissen: wat heb je meegemaakt toen je jong was?

Het is belangrijk deze drie aspecten van conditionering te begrijpen, dus ik ga ze alle drie in detail behandelen.

## ***Invloed 1: Verbale programmering***

Laten we beginnen met verbale programmering, wat heb je gehoord over slapen tijdens je kindertijd? Heb je ooit uitdrukkingen gehoord zoals:

- ‘Als je niet doet wat ik zeg, ga je zonder eten naar bed.’
- ‘Als je nu niet luistert, ga je meteen naar bed.’
- ‘Uitslapen is voor luieriken.’
- ‘Een middagdutje is tijdverspilling.’
- ‘Ik slaap wel als ik dood ben.’
- ‘Als je nu niet gaat slapen, mag je niet buiten spelen.’
- ‘Je hebt minstens 8 uur slaap nodig.’
- ‘Als je niet op tijd naar bed gaat, ben je ’s morgens niks waard.’
- ‘De uren voor twaalf tellen dubbel.’

Ik hoorde bijvoorbeeld bij mij thuis, iedere keer als ik in het weekend wilde uitslapen, mijn vader zeggen: ‘Uitslapen is voor luieriken.’ Hij zet-

Alle beweringen over slapen die je in je kindertijd hebt gehoord, blijven hangen in je onderbewuste als onderdeel van jouw slaapblauwdruk.

te dan de radio luid aan en maakte zoveel lawaai, dat je sowieso niet kon uitslapen. Als hij wakker was, moest iedereen wakker zijn. Op die manier ben ik uitslapen als iets negatiefs gaan ervaren. Alle bewerin-

gen over slapen die je hebt gehoord in je kindertijd, blijven hangen in je onderbewuste als onderdeel van jouw persoonlijke slaapblauwdruk, die op dit moment de kwaliteit van je slaap én leven bepaalt.

Verbale programmering is buitengewoon krachtig, wat het volgende voorbeeld duidelijk illustreert. Na de Eerste Wereldoorlog waren er weinig medicijnen en andere hulpmiddelen om soldaten en oorlogsslachtoffers medisch te helpen. De Franse apotheker Émile Coué schreef de mensen die in zijn apotheek kwamen het volgende recept voor:

‘Elke dag gaat het me in alle opzichten beter en beter.’ (In het Frans: *‘Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.’*)

Hij zei erbij dat ze dit elke ochtend en elke avond twintig keer luid moesten opzeggen. De resultaten die hij bij zijn patiënten boekte, waren verbluffend. Ze werden sneller gezond en dit zonder medicatie. Coué wordt daarmee gezien als een van de grondleggers van de positieve autosuggestie, mantra's of affirmaties. Als je gaat beseffen dat de niet-ondersteunende overtuigingen en gewoonten die je in je leven hebt verzameld, de overtuigingen waren van bijvoorbeeld je vader of moeder en niet *jouw* overtuigingen, dan zul je met de juiste strategie verrassend snel stappen kunnen zetten om je slaap en algemene gezondheid te verbeteren.

### **De vier elementen voor verandering**

Jouw 'dode hoek', je onbewuste conditionering, bepaalt dus voor een groot deel hoe je in het hier en nu denkt. En zoals we eerder in de formule zagen, bepaalt die programmering ook het uiteindelijke resultaat.

Om je slaapblauwdruk te herprogrammeren zijn er vier elementen van belang. Ze zijn simpel, maar ongelooflijk krachtig als je ermee aan het werk gaat.

Jouw dode hoek, je onbewuste conditionering, bepaalt voor een groot deel hoe je in het hier en nu denkt.

Het eerste element voor verandering is bewustzijn. Als je niet weet dat iets bestaat, kun je het ook niet veranderen. Het is je persoonlijke 'dode hoek' en je hebt mensen van buitenaf nodig om je dit voor te spiegelen. Zo coachte ik iemand die het heel normaal vond om rond 21:00 uur nog een fles cola te drinken; hij had de overtuiging dat dit geen invloed had op zijn slaap. Hij zei: 'Vroeger dronk ik twee flessen.'

Het tweede element voor verandering is begrijpen en doorgronden. Door te begrijpen of in te zien waar jouw manier van denken vandaan komt, kun je erkennen dat het meestal van buiten jou komt. Als een middagdutje vroeger bij jou thuis als 'lui' werd gezien, dan zul je dit waarschijnlijk niet snel gaan doen. Pas als je begrijpt en inziet dat een hazenslaapje de oplossing is voor je energiedips en ervoor kan zorgen dat je 's avonds meer energie hebt om leuke dingen met je vrienden te doen, ga jij je mening hierover wellicht bijstellen.

Het derde element voor verandering is bewust loslaten. Zodra je je realiseert dat deze manier van denken geen onderdeel van jou is en in de weg staat om het leven te leiden dat je wilt, kun je jezelf ervan losmaken en in het heden beslissen of je op deze manier wilt doorgaan of dat je je leven een nieuwe richting wilt geven – gebaseerd op wie je vandaag bent en wie je morgen wilt zijn.

Loslaten is misschien wel het moeilijkste van alle vier de elementen. Oude gewoontes loslaten kan pijn doen. Niet alleen betekent het de controle loslaten en uit je comfortzone stappen, maar ook dat je lastige keuzes moet maken, zoals stoppen met roken of je ongezonde eetgewoontes veranderen. Het mooie van loslaten is dat jij nu de architect van je eigen leven wordt en niet meer de bouwvakker die op de automatische piloot functioneert.

Het vierde en laatste element voor verandering is herconditionering. Hier gaat het om het vervangen van oude gewoontes en denkbeelden door nieuwe, sterke gewoontes en gedachten. De ervaring leert overigens dat je veel sneller resultaten behaalt als je dit doet onder begeleiding van een professional, in dit geval bijvoorbeeld via een (online) slaapprogramma. Wil je meteen aan de slag, doe dan de volgende eenvoudige oefening. Die zal je helpen om jouw persoonlijke slaapprogramma stap voor stap in kaart te brengen.

### **Oefening 1 – Verbale programmering**

1. Schrijf drie tot vijf beweringen op die je in je kindertijd hebt gehoord over slapen, gezondheid en voeding.
2. Schrijf op welke invloed deze beweringen tot op de dag van vandaag op jouw slaap en gezondheid hebben gehad.

Zie je dat deze gedachten alleen weergeven wat je hebt geleerd en dat ze geen onderdeel zijn van wie jij werkelijk bent? En zie je ook dat je op dit moment de keuze hebt om anders te gaan denken en handelen? Zoals je hebt gezien is verbale programmering zeer krachtig en daarom wil ik jou net als de Franse apotheker Émile Coué een ‘recept’ geven om elke dag tien keer hardop uit te spreken, bij voorkeur voor de spiegel. Het zijn om te beginnen twee affirmaties om je verbale programmering voorgoed te veranderen.

*Affirmatie #1*

'Ik laat los wat ik over slapen heb gehoord en sta open voor nieuwe denkwijzen.

*Affirmatie #2*

'Ik ben een uitstekende slaper.'

Er zijn nog veel meer affirmaties te bedenken die jouw slaapedrag kunnen verbeteren. Op [www.superslapen.nu/bonus](http://www.superslapen.nu/bonus) vind je al deze affirmaties bij elkaar. Print ze uit en hang ze op in je slaapkamer, badkamer of naast je bureau.

## ***Invloed 2: Modelleren***

De tweede manier waarop we geconditioneerd worden, heet modelleren. Modelleren is in feite niets anders dan de gedragingen van een ander overnemen. Na-apen dus. Iedere grote uitvinder heeft de ontdekkingen van anderen als model genomen om tot iets nieuws te komen. Ieder kind heeft de wereld om zich heen gemodelleerd.

Hoe gingen jouw ouders om met het thema slaap toen je opgroeide? Sliepen ze allebei goed of had een van de twee telkens slaapproblemen? Sliepen ze uit of waren ze altijd vroeg wakker? Konden ze na hun werk goed ontspannen of waren ze altijd min of meer gestresst? Deden ze een dutje 's middag of werd dit gezien als luiheid? Met andere woorden: hoe was jouw thuissituatie op dit punt?

Een mooi voorbeeld van modelleren werd mij aangereikt tijdens een workshop in Oostenrijk, waar ook de kracht van modelleren centraal stond, door mijn coaches Bernd en Uddi:

'Het verhaal gaat over een dochter die met haar moeder het avondeten voorbereidt. Traditiegetrouw maakten ze een lekkere rollade klaar en de moeder sneed zoals altijd de voor- en achterkant van deze heerlijke rollade af. Het verbaasde de dochter en zij vroeg haar moeder: waarom snijd jij de voor- en achterkant van de rollade af? Ze antwoordde: zo maakte mijn moeder hem ook altijd. Toevallig kwam haar oma die avond ook eten. Dus de dochter vroeg aan haar oma: oma, waarom snijd

jij de voor- en achterkant van de rollade altijd af? Haar oma antwoordde: ik deed dit destijds omdat mijn bakvorm (ovenshotel) te klein was!

Het probleem met modelleren is dat het vaak gebeurt op een niveau dat gekenmerkt wordt door toeval en gebrek aan focus. We pikken willekeurig stukjes en beetjes van iemand op en missen de essentie. Je modelleert iets goeds hier en iets slechts daar. De anekdote van de rollade is hiervan een sprekend voorbeeld.

Wil je direct aan de slag met modelleren? Volg dan de volgende praktische oefeningen om je eigen 'modelleur' te worden. Ik wil je uitdagen om je telkens bewust te zijn van je eigen gedragspatronen en wat je kunt doen om deze te doorbreken.

### Oefening 2 – Modelleren

1. Denk eens na over de gewoontes van je ouders als het ging over slapen en gezondheid.
2. Schrijf op hoe jouw gewoontes zich identiek of juist tegenovergesteld hebben ontwikkeld.
3. Schrijf op wat het resultaat is van deze modellering en welke invloed het heeft gehad op jouw slaap en gezondheid.

Zie je dat deze manier van leven jou is aangeleerd en dat het geen reflectie is van jou als persoon? Zie je dat je op dit moment een keuze hebt om het anders te doen? Tijd voor een nieuwe affirmatie, voeg deze toe aan je arsenaal en herhaal deze net als de vorige twee affirmaties elke ochtend en elke avond tien keer, het liefst voor de spiegel.

#### *Affirmatie #3*

'Wat ik modelleerde met betrekking tot slaap en gezondheid was hun manier. Ik kies nu mijn manier.'

Misschien geloof je niet in affirmaties en denk je: dit gaat mij niet helpen, dit is veel te simpel. Maar is dat werkelijk zo? Moet iets altijd ingewikkeld en moeilijk zijn om te helpen? Of is dit misschien ook een van je overtuigingen waarom je niet goed slaapt? Hans Peter Roel schrijft in zijn boek *Ki de kracht van binnenuit* dat ons lichaam en onze geest onafscheidelijk zijn. Als ze gescheiden zijn, dan ben je dood. De vraag



is wie de leiding heeft: je lichaam of je geest? Het antwoord is niet echt moeilijk. Je geest bepaalt en je lichaam beweegt daarmee in overeenstemming. Met denken en aandacht geef je vorm aan je leven. Jouw aandacht bepaalt wat er groeit in je leven en wat er verdwijnt. Jouw aandacht is voor jou wat water is voor planten. Door een plant regelmatig water te geven, groeit deze. Als je de plant geen water meer geeft, dan gaat hij dood. Door langdurig aandacht aan een doel te geven, wordt dit doel uiteindelijk bereikt – ook al kan dat soms aardig wat geduld vragen.

In *Ki de kracht van binnenuit* staat een leuke oefening om zelf te ervaren dat je geest heerst over het lichaam.

### Oefening 3 – De stoel

1. Ga op een stoel zitten en richt je aandacht continu op het contactvlak tussen de stoel en je billen.
2. Probeer overeind te komen, het zal je niet lukken zolang je jouw aandacht bij het contactvlak met de stoel houdt.

Heb je kunnen ervaren dat je geest je lichaam stuurt? Waar je aan denkt, wordt vaak ook gerealiseerd. Om die reden wordt er tijdens een anti-slipcursus geleerd om niet naar het obstakel te kijken, maar altijd te kijken naar de obstakelvrije uitweg. Zodra je jouw aandacht op het obstakel richt, dan rijd je ertegenaan. En zo werkt het ook met slaap.

### *Invloed 3: Specifieke gebeurtenissen*

Tijd voor de derde en laatste vorm van conditionering, die alles te maken heeft met deze uitspraak: ‘Mama, mag het licht aan op de gang?’ Het gaat om een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Angst en specifieke gebeurtenissen in je leven zijn (mede) bepalend hoe goed jij slaapt.

Wat je hebt meegemaakt op school, je werk, sportclub, vakantie en in relaties. Maar ook je ervaringen op het gebied van geld, ondernemen, rouw of misschien zelfs geweld of oorlog. Het zijn allemaal gebeurtenissen die invloed hebben op je functioneren. Deze ervaringen zijn buitengewoon belangrijk omdat ze vaak de overtuigingen – of liever gezegd de illusies – vormen waar je tot op heden naar leeft. Ik zal je een voorbeeld geven. Je hebt door welke reden dan ook financiële problemen

of zorgen, je gaat slechter en slechter slapen. Je ligt 's nachts wakker, je bent aan het piekeren en je begint er steeds meer tegenop te zien om naar bed te gaan. Op een gegeven moment zijn je geldzorgen gelukkig voorbij, maar vreemd genoeg blijft het slechte slapen; dit is 'aangeleerd' of 'geconditioneerd' gedrag. Dit laatste is vooral fascinerend, omdat de hersenen de slaapkamer zijn gaan associëren met slecht slapen, en telkens als je de slaapkamer betreedt, neemt je hartslag toe en stijgt je bloeddruk. Dit zorgt voor opwinding, waardoor je klaarwakker bent en niet kunt inslapen.

En zo zijn er nog veel meer voorbeelden te geven van zorgen en angsten die van invloed kunnen zijn op je slaapgedrag, zoals werkstress, een ontspoorde puber in huis of relationele problemen. Prof. dr. Verbraeken schrijft in zijn boek *sos Slaap* dat 75 tot 80 procent van de gevallen van slapeloosheid, geconditioneerde slapeloosheid betreft. Dit zijn dus bijna acht op de tien mensen! Bij vijf procent gaat het om familiale insomnie (slapeloosheid) en betreft het kinderen die vanaf de geboorte veel wakker zijn en slaapproblemen vertonen. Maar veruit de grootste groep wordt gevormd door mensen die ervan overtuigd zijn dat ze slecht slapen, terwijl dit in werkelijkheid helemaal niet het geval is. Wat deze mensen nodig hebben volgens Prof. dr. Verbraeken is een *reality check*: er is eigenlijk helemaal geen probleem.

Heb jij je als kind niet veilig gevoeld omdat het licht niet brandde op de gang of omdat je vaak nachtmerries had, dan zijn dit allemaal gebeurtenissen die vandaag nog invloed kunnen hebben op hoe je slaapt. Doe de volgende eenvoudige oefening om te bepalen in hoeverre een specifieke gebeurtenis uit het verleden nog een rol speelt in je huidige leven en mogelijk effect heeft op jouw slaapkwaliteit.

#### Oefening 4 – Specifieke gebeurtenis

1. Denk aan een specifieke (emotionele) gebeurtenis die je hebt meegemaakt in je leven waardoor je slecht bent gaan slapen.
2. Schrijf op hoe deze gebeurtenis je huidige slaap en daarmee je gezondheid heeft aangetast.

Zie je dat deze manier van denken is ontstaan door een specifieke gebeurtenis en niet een reflectie is van jou als persoon? Zie je dat je op dit

moment een keuze hebt om het te veranderen? Vaak bestaat de neiging om bijvoorbeeld (acute) slapeloosheid door een specifieke gebeurtenis met verkeerde strategieën aan te pakken. Als je moeheid gaat bevechten met koffie, dutjes overdag, alcohol voor het slapen gaan of telkens op verschillende tijdstippen gaan slapen, dan raak je steeds verder van huis. Op korte termijn lijken deze strategieën te werken, maar op lange termijn werken ze averechts omdat ze het probleem niet alleen in stand houden, maar zelfs verergeren. Het nastreven van bijvoorbeeld een prettige slaapomgeving, sterke slaaproutines, de juiste voeding, voldoende beweging en ontspanningstechnieken zijn de benodigde stappen om de slaapproblemen écht op te lossen.

Tijd voor een volgende affirmatie die je zal helpen om een specifieke gebeurtenis die jou uit je slaap houdt, een plekje te geven en ruimte te maken voor iets nieuws. Zeg deze samen met de eerdere affirmaties elke dag tien keer hardop, in de ochtend en in de avond en bij voorkeur voor de spiegel.

#### *Affirmatie #4*

‘Ik laat niet-ondersteunende ervaringen die mijn slaap en gezondheid hebben beïnvloed, los en creëer een nieuwe en energieke toekomst.’

### **1.3 Slaapkillers: klagen, rechtvaardigen en verwijten**

Misschien ben je verrast door de invloed van jouw conditionering op je leven en hoe bepalend die is (geweest) voor je slaap en daarmee je gehele gezondheid in het hier en nu. Gelukkig zijn er goede hulpbronnen en strategieën om te komen tot de beste nachtrust ooit. Kleine stapjes die je kunt zetten om je mindset voorgoed te veranderen.

Wat is waanzin? Niemand anders dan Albert Einstein heeft dit zeer krachtig geformuleerd: ‘Waanzin is steeds opnieuw hetzelfde doen, en dan verschillende uitkomsten verwachten.’ Als je stappen wilt zetten op het vlak van je slaap en daarmee je levenskwaliteit, moet je bereid zijn om soms moeilijke keuzes te maken. Kiezen om de dingen anders te gaan doen en vooral om dingen los te laten.

Ben jij tegen wakker liggen of ben je voor lekker doorslapen?

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, kun je met kleine veranderingen al enorm veel bereiken; door subtiele wijzigingen aan te brengen in hoe je denkt over en reageert op verschillende situaties. Hoe subtiel wil ik je graag duidelijk maken aan de hand van een opvallend fenomeen dat ik het ‘zaklampsyndroom’ noem. Het werkt zo: als je aan mensen vraagt wat ze willen, dan hebben ze vaak niet direct een antwoord. Maar als je ze vraagt wat ze niet willen, dan noemen ze meteen tien dingen op. Dat zegt iets over onze manier van denken en vooral over onze focus. Wat heeft dit ‘zaklampsyndroom’ nu met slapen te maken? Nou, heel veel. Als je in het donker loopt met een zaklamp, waar is dan je focus? Precies, je focus is waarschijnlijk daar waar je met de zaklamp schijnt. En zo is het ook met wat je wilt en niet wilt in het leven. Ben je voor of tegen? Moeder Theresa zei bijvoorbeeld: ‘Ik ben niet tegen oorlog, ik ben voor vrede.’ En dit is de crux van een leven vol leven, van overvloed, vreugde en je beste nachtrust ooit. Dit klinkt misschien een beetje zweverig, maar je vindt dit principe terug van de kwantumfysica tot aan de theologie. Verander jij je denken van ‘tegen-zijn’ en dingen die je niet wilt, naar ‘voor-zijn’ en dingen die je wel wilt, dan zullen er wonderen in je leven gebeuren. Dus ben jij tegen wakker liggen? Of ben je voor lekker doorslapen? Dat is de vraag. Ik wil je uitdagen om vanaf nu veel bewuster na te denken over wat je zegt en denkt.

Dan zijn er nog drie, vaak heel diep ingesleten, gewoontes die killing zijn voor je slaap. Door de media worden ze nog eens versterkt en zonder dat we het weten, slaan we deze informatie op in ons brein en gaan we ernaar handelen. Ik heb het over: klagen, rechtvaardigen en verwijten. Ik heb ze de drie slaapkillers genoemd. Het is door mij niet wetenschappelijk onderzocht, maar het is me de afgelopen vijftien jaar in mijn werk opgevallen dat mensen die niet goed slapen, deze drie vormen van gedrag opvallend vaak vertonen.

### **Slaapkiller #1: Klagen**

Goed, hoe vaak klaagt er iemand in jouw omgeving over iets? Dat kan een futiliteit zijn, zoals het slechte weer, maar het kan ook een grotere dimensie aannemen, zoals de economische situatie. En hoe vaak ben je vervolgens gaan meepraten? Of was jij misschien degene die met het klagen begon? Denk eens na over je e-mails, apps of posts op sociale media: waar uit jij kritiek? Eén puntje van kritiek lijkt misschien on-

schuldig, maar gedurende de dag stapelt de kritiek zich op en dat creëert negativiteit of zelfs angst. Klagen heeft veel met je programmering te maken. Het zijn negatieve gedachten, die leiden tot negatieve gevoelens. Deze bepalen vervolgens jouw acties en resultaten en uiteindelijk óók jouw nachtrust. Hier is het eerder besproken *Proces van Manifestatie* in volle werking. Klagen is eigenlijk ook een vorm van piekeren. Stop met klagen en ik verzeker je dat je beter gaat slapen.

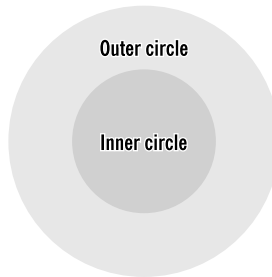
Vraag iemand in je omgeving om je erop attent te maken, wanneer je aan het klagen bent. Zo maak jij jezelf bewust van de momenten waarop je aan het mopperen bent en kun je het veranderen. Wat ook kan helpen is een informatiearm dieet of mediavasten. Oftewel geen nieuws meer kijken of (online) kranten lezen. Media leven nu eenmaal van negativiteit omdat positief nieuws niet verkoopt. Denk bijvoorbeeld aan het recente voorbeeld van de Russische nieuwssite CityReporter.ru, die getracht heeft de hele dag optimistische berichten te brengen. Het bezoekersaantal daalde met maar liefst twee derde in minder dan een dag. Het Eindhovens Dagblad heeft een gelijksoortig experiment gedaan met vergelijkbare resultaten. Mediavasten heeft meteen een positieve uitwerking op je gedachten en daarmee op je slaap. Mijn advies: start nu met een week mediavasten en je zult zien dat er meteen een stuk minder te klagen valt.

### **Slaapkiller #2: Rechtvaardigen**

Mensen die niet goed slapen, zijn meestal heel goed in het rechtvaardigen of rationaliseren van allerlei zaken. Ze zeggen bijvoorbeeld dat koffie geen invloed heeft op hun slaap of dat ze van alcohol juist beter gaan slapen. Ze hebben voor zichzelf een systeem ontwikkeld om hun ongezonde slaapgedrag goed te praten. Een helaas veelvoorkomende gewoonte die ik ook wel ‘excucertitis’ noem. Als jij je voortdurend aan het rechtvaardigen bent, dan sta je niet in je kracht. Net als bij klagen, wil ik je daarom uitdagen om te stoppen met jezelf voortdurend te rechtvaardigen of excuses te verzinnen voor je (ongezonde) gewoonten. Mooie bijkomstigheid: je wordt een fijner persoon in gezelschap. Die zijn fouten en tekortkomingen – die we allemaal hebben – toegeeft om uiteindelijk de beste versie van zichzelf te worden. Als je meer over dit onderwerp wilt lezen, dan is het boek *No Excuses* van Brain Tracy een echte aanrader.

### Slaapkiller #3: Verwijten

De derde absolute slaapkiller is het maken van verwijten. Dan heb ik het over personen die voortdurend alles en iedereen de schuld van iets geven: de economie, hun partner, hun ouders, de overheid, hun werkgever of wie dan ook. Verwijten maken is de perfecte manier om vooral niet naar jezelf te kijken en, net als bij rechtvaardigen, geen verantwoordelijkheid te nemen voor je leven. Stephen Covey reikt een goede strategie aan in zijn boek *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*. Hij spreekt over je 'inner en outer circle'. Als jij je leven voorstelt als twee cirkels, dan is je binnenste cirkel de cirkel waarop jij invloed kunt uitoefenen – denk aan: wat je eet, hoe laat je naar bed gaat, met wie je een avondje gaat stappen.



**Afbeelding 1.1** *Inner en outer circle van Stephen Covey*

Je buitenste cirkel is de cirkel van dingen waarop je geen of heel weinig invloed hebt. Zoals de economische situatie, de treintijden of het betalen van belasting. Covey heeft ontdekt dat goede leiders geen energie steken in dingen die zich afspelen in hun buitenste cirkel. Ik wil je uitdagen dit principe ook te gaan toepassen op het gebied van slapen. Steek dus enkel energie in dingen waar jijzelf invloed op kunt uitoefenen. Drink bijvoorbeeld geen koffie meer na 14:00 uur of ga meer bewegen of bouw meer rustpauzes in gedurende de dag. En stop met energie te verspillen aan zaken die je toch niet kunt veranderen. Voor velen is dit een echte gamechanger. Het zal je vreugde geven en je slaap zeer positief beïnvloeden.

## 1.4 Goed slapen doe je niet alleen

Het klinkt misschien vreemd als we het hebben over slapen, maar om je slaapkwaliteit te verhogen, is het belangrijk om een team om je heen te verzamelen dat je ondersteunt om dat doel te bereiken. Een handig idee op dit punt komt van bedrijfspsycholoog en auteur Tony Crabbe: 'Mensen veranderen makkelijker als ze worden gesteund en aangemoedigd door supporters.' We noemen dit ook wel '*accountability*' en het is in mijn ogen heel belangrijk om doelen te bereiken. Jouw doel is om goed te slapen en daarvoor heb je supporters of accountability-partners nodig. Bedenk dus wie jouw supporters kunnen zijn en vraag ze om jou te helpen bij het bereiken van jouw doel.

Je hebt de volgende supporters nodig voor je 'slaap support team':

**Slaap Buddy:** Dit is niet de persoon waarmee je normaal gesproken het bed deelt, maar het is idealiter iemand die ook streeft naar het verbeteren van zijn slaap, en anders iemand met wie je regelmatig kunt afspreken om over je ervaringen en voortgang te spreken. Je buddy moet ook bereid zijn om je te herinneren aan je voornemens. Dit kun je vergelijken met een accountability-partner.

**Slaap Panel:** Vraag een paar mensen die je vaak ziet (je collega's of je kinderen, als je die hebt) om je feedback te geven over je vorderingen. Maak het specifiek: vertel op welke gebieden jij je leefgewoontes en je slaap wilt aanpassen en vraag regelmatig of ze verandering en verbetering zien.

**Slaap Mentor:** Als je er echt alles uit wilt halen, vraag dan ook iemand die van slaap al zijn grootste bondgenoot heeft gemaakt en aan wie jij een voorbeeld kunt nemen. Vraag ook of jullie zo nu en dan kunnen afspreken en laat je adviseren door deze mentor.

En heel belangrijk: sla het opzetten van een slaap support team niet over! Ik zie maar al te vaak dat deze stap niet zo serieus wordt genomen terwijl je met een support team veel meer (slaap)meters maakt.

**Overtuig je partner of gezin: gebruik het woordje 'omdat'**

Dan is er nog een heikel punt te overwinnen als je een partner en/of gezin hebt dat niet te staat te springen om met jou mee te veranderen. Ze vinden het maar onzin, wat jij hebt bedacht om beter te gaan slapen. Maak dit bespreekbaar en maak duidelijk waarom het voor jou zo belangrijk is. Zeg niet alleen: vanaf nu wil ik geen koolhydraten meer eten of vanaf nu ga ik elke avond precies om 22:00 uur naar bed. Zeg liever: vanaf nu ga ik een koolhydraatarm dieet volgen, *omdat* ik dan veel dieper ga slapen. Of: vanaf nu ga ik elke avond op een vaste tijd naar bed en sta ik op een vaste tijd op, *omdat* ik dan overdag beter ga functioneren. Het woord 'omdat' doet wonderen. Onderzoek door Ellen Langer, hoogleraar psychologie aan de Harvard University, heeft aangetoond dat de kans dat een verzoek wordt ingewilligd dubbel zo groot is wanneer het woord 'omdat' wordt gebruikt. Beter slapen begint bij het beïnvloeden van je omgeving. Als je 'omdat' gebruikt, zal je voornemen eerder als redelijk worden geaccepteerd. Go for it!