Korter in bed om beter te slapen

Korter in bed

Deze techniek leert je lichaam om sneller in slaap te vallen en langer achter elkaar te slapen.
De kwaliteit van je slaap wordt beter en je slaap wordt efficiënter.

Als je minder lang in bed ligt, ben je langer actief. Daardoor krijgen je hersenen zin in slaap: je bouwt slaaphonger op.

Hoe meer nachten je kort in bed ligt, hoe meer je hersenen willen slapen. Hoe groter je slaaphonger, hoe sneller en beter je slaapt.

Je hersenen leren je bed zo ook opnieuw te koppelen aan slapen.

Pas wanneer je sneller en beter slaapt, ga je steeds weer iets langer in bed liggen. Overleg met je arts en maak een plan.

Korter in bed liggen is in het begin vermoeiend. Doe de stappen toch zo goed mogelijk.
Na 3 weken slapen 8 van de 10 mensen beter. Heb vertrouwen en probeer vol te houden.



BESLIS MET JE ARTS (PER WEEK)
HOE LAAT JE MAG GAAN SLAPEN
HOE LAAT JE MOET OPSTAAN



BEDENK WAT VOOR LEUKS JE GAAT DOEN
ALS JE LATER MOET GAAT SLAPEN
OF VROEGER MOET OPSTAAT



JE BOUWT SLAAPHONGER OP
MAAR DOE OVERDAG GEEN DUTJES



JE LEERT ‘S NACHTS
SNELLER INSLAPEN
EN BETER DOORSLAPEN



OVERLOOP MET JE ARTS
EN SPREEK AF VOOR DE KOMENDE WEEK
HOE LAAT JE MAG GAAN SLAPEN
HOE LAAT JE MOET OPSTAAN