Bij een bed denken aan slaap

bed = slaap

Een bed heeft voor veel mensen een neutrale of zelfs positieve betekenis; het wordt geassocieerd met intimiteit, rust, slapen, ...

Door slaapproblemen kan een bed een negatieve betekenis krijgen: het wordt geassocieerd met wakker liggen, piekeren, frustratie, ... het lokt slaapstress uit.
Het denken aan of zien van jouw bed kan dan onbewust onrust en spanning veroorzaken.

Deze techniek helpt om bij een bed opnieuw te denken aan ontspanning, rust en slaap.

Deze techniek is goed onderzocht en blijkt zeer effectief!
Echter ...
Het resultaat is pas te verwachten na een 3 tal weken.

Heb vertrouwen en probeer vol te houden.



GA PAS NAAR BED ALS JE JE SLAPERIG VOELT.

STA OP ALS JE 20 MIN WAKKER LIGT,
ZOEK ELDERS RUST EN ONTSPANNING.



GA PAS TERUG NAAR BED ALS JE JE TERUG RUSTIG VOELT.
(OF NADAT JE 30MIN JE GEDACHTEN HEBT VERZET)



ZET JE WEKKER OP EEN VAST TIJDSTIP, OOK NA EEN SLECHTE NACHT.



GEBRUIK JE BED ENKEL OM TE SLAPEN.