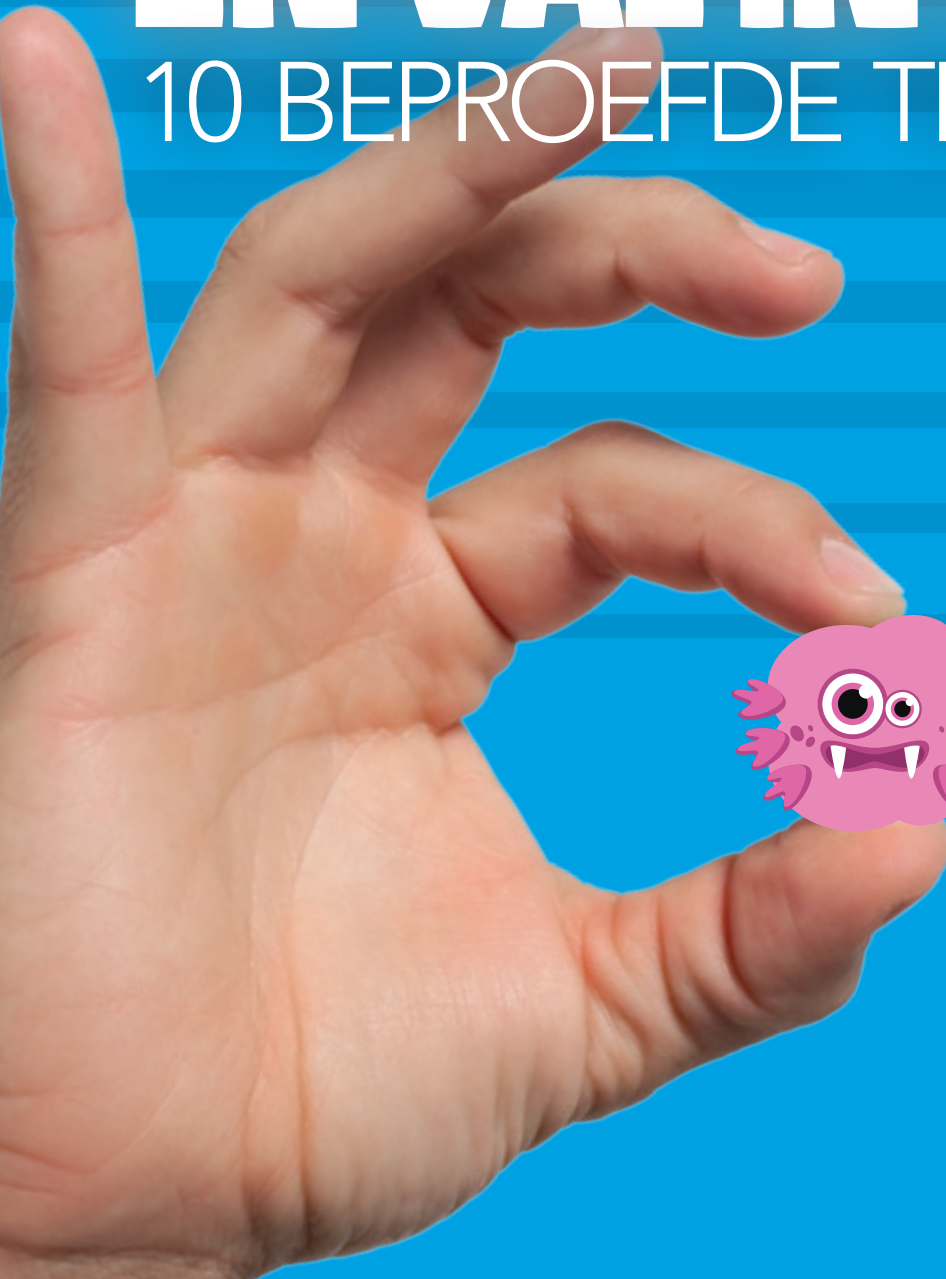


# KALMEER JE GEDACHTEN EN VAL IN SLAAP

## 10 BEPROEFDE TECHNIEKEN



piekemonster





# INHOUD

<b>Inleiding: Onze gedachten als vijand</b> . . . . .	4
<b>Versterk je slaapvermogen</b> . . . . .	6
<b>Introductie technieken</b> . . . . .	8
<b>Techniek 1: Paradoxaal denken</b> . . . . .	9
<b>Techniek 2: Mindfulness</b> . . . . .	10
<b>Techniek 3: Gedachten blokkeren</b> . . . . .	11
<b>Techniek 4: Alfabetiseren</b> . . . . .	12
<b>Techniek 5: Het zorgenkastje</b> . . . . .	13
<b>Techniek 6: Kalmeer door je ademhaling</b> . . . . .	14
<b>Techniek 7: Overdrijving</b> . . . . .	15
<b>Techniek 8: De Spielberg methode</b> . . . . .	16
<b>Techniek 9: Zingen zonder geluid</b> . . . . .	17
<b>Techniek 10: Focussen op gevoel</b> . . . . .	18
<b>Tot slot</b> . . . . .	19

# INLEIDING:

## ONZE GEDACHTEN ALS 'VIJAND'

Wist je dat de mensheid 99% van haar bestaan in de natuur heeft geleefd als jager-verzamelaar? Misschien een raar feitje om mee te beginnen, maar ik zal uitleggen wat ik ermee bedoel. In deze enorm lange tijd was het letterlijk van levensbelang om wakker en alert te zijn als er gevaar dreigde. Er kon zomaar een sabeltandtijger of een holenbeer voor je grot staan en het laatste wat je wilde was in je slaap verrast worden door zo'n monster.

### Niks meer te duchten van roofdieren

De tijden zijn enorm veranderd. Van roofdieren hebben we weinig meer te duchten. Toch zitten de 'overlevingsmechanismen' van vroeger nog altijd in ons systeem. Die zijn we echt niet zomaar kwijtgeraakt. Sterker nog, bijna alle mensen met hardnekkige slaapproblemen ervaren keer op keer hoe spanning, alertheid en stress het slapen onmogelijk maken. In een onderzoek dat ik heb gehouden onder de mensen die mijn 7-stappen methode gevolgd hebben, blijkt dat 85% te maken heeft gehad met stress, spanning en malende gedachten.

### Hoe kom ik morgen ooit de dag door?

In veel gevallen is de angst om 'weer niet te kunnen slapen' de boosdoener. Je ligt in bed en gedachten zoals 'hoe kom ik morgen ooit de dag door', 'wat als ik de hele nacht wakker lig' en 'ik heb nog maar X uur slaap over' zorgen ervoor dat snel in slaap vallen onmogelijk wordt. Daarnaast is er vaak sprake van verhoogde bewustheid van de omgeving. Je hoort elk geluidje, stoort je aan je woelende partner of aan een passerende auto en je voelt je hart kloppen. Last but not least zijn zorgen over school, werk en familie en spanning voor belangrijke gebeurtenissen vaak boosdoeners.

### Venijnig

Angst en spanning houden de slapeloosheid in stand en zorgen er vaak voor dat de problemen erger worden. Met name de angst om niet te kunnen slapen is erg venijnig:

- Je ligt in bed en de angst om niet te kunnen slapen slaat toe.
- Het lukt inderdaad niet om in slaap te vallen en je ligt lang wakker.
- Je angst is bevestigd – ‘zie je wel dat het niet lukt’ – en neemt hierdoor in kracht toe.
- De volgende avond is de angst om niet te kunnen slapen nog heviger aanwezig.

### De 10 beste technieken

Het zal inmiddels duidelijk zijn. Het is van groot belang om je gedachten te kalmeren op het moment dat spanning en angst toeslaan. Gelukkig zijn er een aantal beproefde technieken die je hierbij kunnen helpen. In dit digitale boek heb ik de 10 beste voor jou op een rij gezet. Het is belangrijk om zelf te ontdekken welke technieken bij jou het beste werken. Je kunt deze keer op keer ‘inzetten’ op het moment dat het nodig is.

### Rustgedachten en visualisatie

Wellicht goed om nog even te benadrukken. De technieken die je in het boek [‘Perfect Slapen in 7 Stappen’](#) vindt, heb ik in deze uitgave uiteraard achterwege gelaten. Hierbij gaat het onder andere om ‘rustgedachten’ (hoofdstuk 6.4) en ‘visualisatie’ (hoofdstuk 6.5). Ik adviseer dat je hier (ook) actief mee aan de slag gaat. Het zijn fantastische technieken die zich keer op keer bewezen hebben. Ook hoofdstuk 1.2 (stop met onbewuste sabotage) en hoofdstuk 1.3 zijn van groot belang om definitief af te rekenen met malende gedachten.

### Veel succes!

Tot slot wil ik je veel succes wensen bij het in de praktijk brengen van deze technieken. Ik ben ervan overtuigd dat ze voor jou het verschil gaan maken. Als je vragen hebt, wilt reageren of misschien zelf goede technieken hebt, neem dan gerust contact op ([william@slaapwijzer.net](mailto:william@slaapwijzer.net)).

**William van der Klaauw**

[Slaapwijzer.net](http://slaapwijzer.net)

# VERSTERK JE EIGEN SLAAPVERMOGEN



Helaas zijn de technieken die je in dit boekje vindt in veel gevallen slechts een hulpmiddel en geen oplossing tegen slaapproblemen. Ik wil je dan ook adviseren om je niet alleen te richten op je malende gedachten, maar ook om je eigen 'slaapvermogen' te versterken. Door heel nadrukkelijk rekening te houden met de manier waarop je lichaam werkt, zorg je ervoor dat je overdag meer energie hebt en 's avonds veel makkelijker en sneller in slaap valt. Wat ik hiermee bedoel:

- 's Avonds en 's nachts de aanmaak van slaaphormonen stimuleren en overdag de aanmaak van hormonen die je wakker en alert maken (in plaats van andersom).
- Het juist 'instellen' van je biologische klok, waardoor je op het juiste moment slaperig wordt.
- Je lichaamstemperatuur voldoende laten zakken zodat je goed en diep kunt slapen

## Waarom dit zo belangrijk is

Sommige mensen hebben—om het maar even zo te noemen—‘dikmaak-genen’. Zolang zij gezond eten en veel bewegen is er niks aan de hand, maar zodra ze dit niet doen zijn ze extra vatbaar om snel aan te komen. Andere mensen kunnen eten wat ze willen en blijven toch slank. Hetzelfde geldt eigenlijk voor ‘slapeloosheidsgenen’ of ‘vermoeidheidsgenen’. Zolang alle omstandigheden ideaal zijn - zie de 3 punten hierboven - is het geen probleem om goed (of zelfs heel goed) te slapen. Als dit niet het geval is, gaat het mis.

## 50 x 2% is ook 100% verbetering

Juist wat je overdag (en zelfs in de ochtend) doet heeft invloed op de aanmaak van hormonen, de schommeling van je lichaamstemperatuur en de 'instelling' van je biologische klok. Het is daarom belangrijk om een

# VERSTERK JE EIGEN SLAAPVERMOGEN



slaapversterkende levensstijl te ontwikkelen. Wist je bijvoorbeeld dat:

- een verkeerd voedingspatroon ervoor kan zorgen dat er teveel 'stresshormoon' (cortisol) in je lichaam zit en de juiste voeding het kan laten afnemen?
- de juiste vorm van lichaamsbeweging je lichaamstemperatuur verder laat zakken tijdens de avond/nacht (en hiermee bijdraagt aan betere en diepere slaap).
- je met je 'ochtendritueel' direct na het opstaan een sterke basis voor de volgende nacht kan leggen.
- je jouw biologische klok gelijk kan zetten door het vinden van jouw (unieke) slaapritme.

De punten in dit rijtje - dat we nog veel langer hadden kunnen maken - zorgen er stuk voor stuk voor dat je lichaam je niet meer dwarszit, maar met je meewerkt. Het komt in z'n kracht. Het is belangrijk om je te beseffen dat 'magische trucs' niet bestaan. Smeer dit op je kussen, drink dit kruidentheetje, luister naar deze ontspanningsmuziek (etc. etc.) en je slaapt weer goed bestaat simpelweg niet. Slaapproblemen oplossen is altijd een kwestie van meerdere kleine verbeteringen die samen het verschil maken. Dus niet 1x 100% verbetering maar 50 x 2%!

## Een checklist om je slaapvermogen te versterken

Ik wil je graag helpen bij het versterken van je eigen slaapvermogen. Op [slaapwijzer.net](https://slaapwijzer.net) plaats ik regelmatig artikelen met goede tips. Daarnaast speelt het een centrale rol binnen mijn 7-stappen methode. Bij aankoop krijg je zelfs een handige checklist waarmee je elke dag precies kan bijhouden wat je aan het verbeteren van je slaap hebt gedaan. Hang hem aan de koelkast en ervaar wat het voor je doet als je elke dag op een positieve manier bewust bezig bent met het verbeteren van je slaap!

# INTRODUCTIE TECHNIEKEN

Op de volgende pagina's vind je de 10 technieken om je brein te kalmeren en de rust te vinden om snel(ler) in slaap te vallen. Op het moment dat je wakker ligt en de angst slaat toe - 'hoe kom ik morgen ooit de dag door?' - kun je ze toepassen om het piekeren te stoppen. Een aantal van deze technieken hebben een wetenschappelijke basis en worden met succes ingezet bij cognitieve behandelingen tegen slaapproblemen.

Ieder mens is uniek en het is dan ook de kunst om uit te vinden welke technieken bij jou het beste werken. Probeer ze stuk voor stuk uit en je komt er vanzelf achter. Ik ben ervan overtuigd dat er meerdere technieken zijn die jou gaan helpen om de spanning en stress los te laten. Daarnaast adviseer ik je om ook gebruik te maken van 'rustgedachten' en 'visualisatie' (hoofdstukken 6.4 en 6.5 van [het boek](#)). Deze technieken hebben zich keer op keer bewezen.





# TECHNIEK 1: PARADOXAAL DENKEN

Een bewezen techniek om met spanning en stress om te gaan is paradoxaal denken. Dit is een vorm van omgekeerde psychologie, waarbij het doel is de macht van 'angstgedachten' te doorbreken door het om te draaien. In plaats van je best doen om in slaap te vallen - wat altijd averechts werkt - doe je je best om wakker te blijven. Niet door heel wild te bewegen, maar door gewoon rustig te gaan liggen met je ogen open. Klinkt gek hè? Toch werkt het echt. De frustratie en stress die ontstaan omdat het 'maar niet lukt om te slapen' nemen af omdat je iets doet waar je wel controle over hebt: wakker blijven. Je merkt dat de slaperigheid hierdoor toeneemt. Vecht er nog even tegen en geef er uiteindelijk aan toe.

## **Werkzaamheid vastgesteld**

Paradoxaal denken als oplossing tegen slaapproblemen is populair geworden in de jaren '80 van de vorige eeuw. De werkzaamheid van deze vorm van omgekeerde psychologie is door middel van verschillende wetenschappelijke studies vastgesteld. Paradoxaal denken wordt dan ook als effectieve behandeling aangeraden door de American Academy of Sleep Medicine. Kortom, genoeg redenen om deze techniek binnenkort zelf eens uit te proberen!



# TECHNIEK 2: MINDFULNESS

Mindfulness is tegenwoordig erg populair, maar wordt in combinatie met slaapproblemen helaas nog te weinig ingezet. Dat is jammer. Kort door de bocht gezegd is de essentie van mindfulness namelijk het aanvaarden van situaties zonder erop te reageren met sterke emoties. En dat is nou net wat belangrijk is als het niet lukt om snel te slapen, want emoties, spanning en negatieve gedachten maken het slapen onmogelijk.

## **Passerende trein**

De truc is dan ook om de negatieve gedachten te accepteren. Ze zijn er nou eenmaal en het heeft geen zin om er aandacht aan te besteden. Sterker nog, het werkt alleen maar averechts. Probeer je gedachten te zien als het weer. Je kan je heel druk maken omdat het regent maar het verandert er echt niet door. Er wordt ook wel eens een vergelijking gemaakt met een passerende trein. De negatieve gedachten komen binnen, passeren je hersenen en verlaten je vervolgens weer zonder dat je er actief aandacht aan besteed. Probeer op deze manier te gaan denken en je zult merken dat het veel eenvoudiger wordt om de rust te vinden die je nodig hebt om in slaap te vallen.



# TECHNIEK 3: GEDACHTEN BLOKKEREN

Je ligt in bed, het lukt niet om te slapen en de paniek slaat langzaam toe. Wat als het weer niet lukt om te slapen? Hoe kom ik morgen ooit de dag door? Met deze techniek kun je deze gedachten - die volledig averechts werken en het lastiger maken om in slaap te vallen - blokkeren. Dit doe je door in je gedachten om de twee seconden het woord 'de' te zeggen. Zeg het woord, maar maak er geen geluid bij.

## **Articulatorische onderdrukking**

Het betekenisloze woord 'de' vult het korte termijngeheugen en zorgt ervoor dat er geen andere gedachten meer bij passen. Hou dit ruim een minuut vol. Als de gedachten hierna terugkomen, begin je gewoon weer opnieuw. Deze techniek wordt ook wel met een moeilijk woord 'articulatorische onderdrukking' genoemd en wordt al jaren met succes toegepast bij de behandeling van inslaapproblemen. Natuurlijk kun je op termijn het woord 'de' vervangen voor een ander kort woord met een neutrale of positieve betekenis.



# TECHNIEK 4: ALFABETISEREN

Alfabetiseren is een heel eenvoudige, maar toch doeltreffende techniek om je gedachten af te leiden op het moment dat de spanning toeslaat. Je neemt een bepaalde categorie in gedachten - bijvoorbeeld groenten en fruit, plaatsnamen of dieren - en gaat het alfabet af. Kies bijvoorbeeld voor dieren en begin bij de A. Zodra je een dier weet dat met de A begint - bijvoorbeeld aardvarken - ga je naar de B van bijvoorbeeld buidelrat. Werk het hele alfabet af. De Q, X en Y mag je overslaan. Het moet natuurlijk wel leuk blijven :)

## Fijne gedachten

Na verloop van tijd raak je waarschijnlijk een beetje uitgekeken op het alfabetiseren van groenten en fruit, dieren en plaatsnamen. Maak het dan wat spannender voor jezelf. Ga het alfabet af en bedenk wie de knapste man/vrouw is die je met elke letter kunt bedenken. Of bedenk bij elke letter een vakantiebestemming waar je nog wel eens naar toe zou willen en probeer je voor te stellen hoe het er daar uitziet. Laat je creativiteit de vrije loop. Deze vorm van alfabetiseren in combinatie met fijne gedachten is nog leuker en slaapverwekkender. Veel plezier!




# TECHNIEK 5: HET ZORGENKASTJE

Het zal je ongetwijfeld bekend voorkomen. Overdag ben je druk met van alles en nog wat en 's avonds als je eindelijk kan slapen, komt er een onophoudelijke stroom aan gedachten op gang. Met name als het gaat om zorgen over school, werk of familie - dingen waar je iets mee moet - is het handig om deze tot de volgende dag te bewaren in je denkbeeldige 'zorgenkastje'. Je kunt de gedachte vervolgens eenvoudig loslaten waardoor je de geestelijke rust vindt om sneller in slaap te vallen.

## Zie het voor je

Het werkt als volgt. Op het moment dat je ergens over piekert, stop je deze 'zorg' in een denkbeeldig kastje boven je hoofd. Je opent het deurtje, legt je zorg op een plankje en sluit het kastje weer. Probeer het in gedachten allemaal voor je te zien. Dit klinkt een beetje gek, maar door het bewuste wegstoppen van deze gedachten, kun je deze veel eenvoudiger onthouden tot de volgende ochtend. Dit geeft je de rust om je zorg los te laten en sneller in slaap te vallen.



# TECHNIEK 6: KALMEER DOOR JE ADEMHALING

Heb je je ooit afgevraagd waarom we twee kleine neusgaten hebben en niet één grote? Waarschijnlijk niet. Ik kan je vertellen dat het zeker geen toeval is. Het ademen door je linkerneusgat heeft een rustgevend effect en het ademen door je rechterneusgat zorgt voor meer energie. Je lichaam maakt hier - op de automatische piloot - handig gebruik van. Als je in bed ligt kun je je lichaam een handje helpen door bewust door je linkerneusgat te ademen.

## **Voel de spanning je lichaam verlaten**

Door alleen door je linkerneusgat te ademen kalmeert je zogenoemde sympathisch zenuwstelsel. Dit zorgt ervoor dat spanning en stress afnemen en de welbekende angstgedachten minder kans krijgen. Plaats de duim van je rechterhand op je rechterneusvleugel en druk deze zachtjes dicht. Adem vervolgens langzaam en diep in, houd even vast en adem rustig uit. Je zult merken dat de spanning je lichaam bij elke uitademing verlaat.

# TECHNIEK 7: OVERDRIJVING



Deze techniek lijkt eigenlijk een beetje op het paradoxaal denken waar we deze uitgave mee begonnen. Het doel is om je eigen angst belachelijk te maken door er zelf nog een schepje bovenop te doen. Een veel voorkomende angstgedachte is bijvoorbeeld: 'hoe kom ik morgen ooit de dag door met maar X uur slaap'. Probeer alvast vooruit te denken aan de volgende dag en beeld jezelf de meest overdreven gevolgen van je slapeloosheid in. Tot de meest belachelijke en humoristische scenario's aan toe.

## Over the top

Ga volledig 'over the top' met deze techniek. Zie jezelf halfnaakt of met twee verschillende schoenen over straat lopen omdat je in al je slaperigheid je broek bent vergeten aan te trekken. Bedenk hoe je tegen die knappe collega aan in slaap valt. Maak er gewoon iets grappigs van en maak je eigen angst belachelijk. Je zult merken dat deze hierdoor in kracht afneemt waardoor het makkelijk wordt om de slaap toe te laten. Bovendien is het ook nog eens erg leuk om te doen. En waarom zou je jezelf niet vermaken als je toch wakker ligt :)



# TECHNIEK 8: DE SPIELBERG METHODE

Het afleiden van je hersenen en het focussen op mooie gedachten is een perfecte manier om spanning en stress naar de achtergrond te verdrijven en de slaap toe te laten. De Spielberg-techniek kan je hierbij helpen. Het prikkelt je fantasie en laat je aan leuke dingen denken. Probeer je als je in bed ligt in te beelden dat je Steven Spielberg bent die nadenkt over zijn nieuwe film. Het thema mag je zelf bedenken, al zul je begrijpen dat horror en drama wellicht minder geschikt zijn.

## Focus op details

Bedenk wat er in de film gaat gebeuren. Wie is de hoofdpersoon en wat gebeurt er met hem haar? Hoe verloopt het verhaal en waar speelt het zich af? Probeer te focussen op details. Wat draagt de hoofdpersoon? Wat voor weer is het? Hoe ziet de kamer eruit? Op een gegeven moment zul je merken dat je je gedachten er niet meer bij kan houden. Een goed teken!



# TECHNIEK 9: ZINGEN ZONDER GELUID

Een goede manier om je hersens op een positieve manier te prikkelen - waarbij zorgen en stress naar de achtergrond worden verdreven - is het in je hoofd opzeggen of zingen van songteksten die jij mooi vindt. Maak er een spelletje van en kijk hoever je komt. Kies bij voorkeur voor liedjes waar je positieve herinneringen aan hebt en probeer bij het opzeggen/zingen in gedachten terug te gaan naar deze mooie momenten. Een goede variatietip is om hetzelfde te doen bij dialogen/gesprekken die je zijn bijgebleven van films die je gekeken hebt.



# TECHNIEK 10: FOCUSSEN OP GEVOEL

Wist je dat het vrijwel onmogelijk is om te piekeren als we ons focussen op een gevoel in het lichaam? Die twee dingen gaan simpelweg niet samen. Het is een principe waar we handig gebruik van kunnen maken om spanning en stress naar de achtergrond te verdrijven. Ga op je rug liggen en probeer te focussen op het gevoel in je beide handen. Voel elke tinteling, elke beweging van je vingers en het contact met de lakens en/of het dekbed. Je merkt dat dit je volledige aandacht vraagt en dat er geen ruimte is voor saboterende gedachten.

## **Verplaats je aandacht**

Verplaats je aandacht vervolgens naar je onderarmen en focus op wat je voelt. Ga langzaam verder omhoog naar je bovenarmen, schouders en borst om bij je voeten en tenen te eindigen. Vaak zul je merken dat je niet eens zover komt. Je gedachten staan even stil, de slaap slaat toe en je kunt de verleiding niet weerstaan om lekker in je favoriete slaaphouding te gaan liggen. Geef er aan toe en begin weer van voren af aan als het nodig is.

# TOT SLOT

Dat waren ze. De 10 technieken om je gedachten tot rust te brengen op het moment dat het slapen niet lukt. Ik hoop van harte dat je ermee aan de slag gaat en - hoe gek het ook moge klinken - dat je er plezier aan beleeft. Want waarom zou je het niet gewoon leuk hebben met jezelf als je toch wakker ligt?

Laat je creativiteit dus de vrije loop! Bedenk de knapste man/vrouw met de letter Z (techniek 4), verzin de meest bizarre scenario's (techniek 7) en regisseer je eigen film (techniek 8). Maak er wat leuks van en ontdek hoe fijn het is om je zorgen, angsten en stress los te kunnen laten.

Ik hoop van harte dat ik je met dit boekje ook enthousiast heb kunnen maken om volledig risicoloos (niet goed, geld terug) met mijn [7-stappen methode](#) aan de slag te gaan. Het leven is immers veel te kort om moe en lusteloos door te brengen.

Bedankt en hopelijk tot snel!

***William van der Klaauw***

[Slaapwijzer.net](http://Slaapwijzer.net)

# KALMEER JE GEDACHTEN EN VAL IN SLAAP

© 2016, Slaapwijzer.net  
info@slaapwijzer.net

## Disclaimer en aansprakelijkheid

*Slaapwijzer.net zet zich vol passie in om haar lezers waardevolle informatie over het thema slapen te bieden. Uiteraard is elk mens verschillend en kunnen wij nooit garanderen dat elk advies voor iedereen dezelfde goede resultaten oplevert. De informatie in deze uitgave is niet bedoeld om diagnoses te stellen en/of ziekten te genezen, te behandelen of te voorkomen. Wij adviseren je om bij aanhoudende en ernstige slaapproblemen altijd professionele hulp in te schakelen. Neem daarnaast altijd contact op met je dokter of arts voordat je significante wijzigingen maakt in je leefwijze, bewegingspatroon en/of voedingspatroon. De inhoud van deze uitgave is met grote zorgvuldigheid samengesteld. Desalniettemin is het gebruik van het ebook en de gerelateerde producten geheel op eigen risico. De auteur en de uitgever geven geen garanties voor de juistheid, volledigheid, waarheid of de toepasselijkheid van de inhoud van dit materiaal. De auteur en de uitgever zijn in geen geval aansprakelijk voor welke schade dan ook.*

*Op de inhoud van dit materiaal is auteursrecht van toepassing, en alle rechten zijn voorbehouden. De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming van Slaapwijzer.net worden gekopieerd of gebruikt.*

*De disclaimer zoals weergegeven op de website is ook van toepassing op dit materiaal. De disclaimer is te vinden via de volgende URL: [www.slaapwijzer.net/disclaimer](http://www.slaapwijzer.net/disclaimer)*



**KALMEER JE  
GEDACHTEN  
EN VAL IN SLAAP**

Dit is een uitgave van  
[slaapwijzer.net](https://slaapwijzer.net)