

DROOMIE

Gepersonaliseerd
7-daags Slaapherstel
Programma

Welkome bij dit 7 daags-Slaapprogramma

Welkom bij het 7-daagse slaapprogramma! Als het goed is, heb je de slaaptoets al gedaan om inzicht te krijgen in je huidige slaappatronen en uitdagingen. Mocht je dit nog niet hebben gedaan, neem dan nu even de tijd om de toets te voltooien. Dit zal je helpen om het meeste uit het programma te halen en gerichte stappen te zetten naar een betere nachtrust. Samen gaan we werken aan technieken en routines om je slaap structureel te verbeteren.



Dag 1

Slaaptoets. Welkom bij het 7-daagse slaapprogramma! Als je de slaaptoets nog niet hebt gedaan, vul hem nu in om het meeste uit het programma te halen en samen aan een betere nachtrust te werken.

Hoe doe ik de slaaptoets?

Als het goed is, heb je deze al gedaan. Je hebt een uitnodiging ontvangen via e-mail, die 1 minuut na je bestelling is verzonden. Als je hem nog niet hebt ingevuld, kun je naar [www.https://droomie.nl/pages/slaaptoets](https://droomie.nl/pages/slaaptoets) gaan of de QR-code hiernaast scannen om direct toegang te krijgen.



Waar moet je beginnen?

Je bent gematcht met een van de drie profielen hieronder: De Drukke Denker (blauw), De Ritmezoeker (geel), of De Gevoelige Slaper (groen). Boven het bijbehorende plaatje kun je zien waar jouw programma begint.

Pagina 2 tot 14

Gefeliciteerd! Je hebt een match!

De Drukke Denker

De komende 7 dagen werken we aan het leegmaken van je gedachten en sneller in slaap vallen. Je volgt het "BLAUWE" programma.

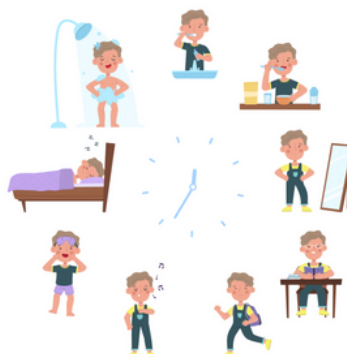


Pagina 15 tot 27

Gefeliciteerd! Je hebt een match!

De Ritmezoeker

De komende 7 dagen gaan we werken aan het verbeteren van je slaapritme. Je volgt het "GELE" programma.



Pagina 28 tot 40

Gefeliciteerd! Je hebt een match!

De Gevoelige Slaper

De komende 7 dagen werken we aan het verbeteren van je slaapomgeving voor een betere nachtrust. Je volgt het "GROENE" programma.



Introductie – De Drukke Denker



Je hebt de slaaptoets gedaan en ontdekt dat je het profiel De Drukke Denker hebt. Dit betekent dat je vaak ligt te piekeren of nadenkt over van alles en nog wat wanneer je probeert te slapen. Je hebt dag 1 (De slaaptoets) al afgerond, waarin je inzicht hebt gekregen in je slaappatroon. Vandaag gaan we echt aan de slag met het programma en beginnen we met Dag 2.

De Drukke Denker ligt vaak wakker omdat je gedachten blijven razen. Je bent misschien moe, maar je brein lijkt nooit te stoppen. Dit kan te maken hebben met stress, prikkels gedurende de dag, of simpelweg een drukke geest. Gelukkig is er een oplossing! Dit programma is gebaseerd op wetenschappelijk onderbouwde technieken die je helpen om je gedachten te kalmeren, ontspanning te vinden, en weer heerlijk te slapen.

Wat je kunt verwachten in dit 7-daagse programma:

We nemen je stap voor stap mee door verschillende oefeningen en technieken, zodat je leert hoe je je drukke gedachten kunt loslaten en een consistente slaaproutine opbouwt. Elke dag bouwt voort op de vorige, zodat je op een duurzame manier werkt aan je nachtrust.

Day 2

Ontspanning door ademhaling en natuurgeluiden. We beginnen met eenvoudige ademhalingstechnieken en het gebruik van natuurgeluiden om je geest tot rust te brengen.



Day 3

Doorbreek de cirkel van piekeren. Door middel van schrijfoefeningen leer je je gedachten van je af te schrijven en je hoofd leeg te maken.

Day 4

Afbouwen van prikkels met de 15-5-10 Methode. Je leert hoe je je dagelijkse prikkels kunt verminderen met een eenvoudige maar effectieve methode die je lichaam helpt om sneller tot rust te komen.

Day 5

Maak van je slaaproutine een simpele gewoonte. Herhaling is de sleutel. Door je routine vast te houden, maak je het gemakkelijker voor je lichaam en geest om in slaap te vallen.

Day 6

Volledige lichaam ontspanning. We gaan aan de slag met technieken om je lichaam van top tot teen te ontspannen, zodat je fysiek en mentaal tot rust komt.

Day 7

Kijk terug en vind jouw perfecte slaaproutine. Op de laatste dag reflecteer je op de week en stel je een persoonlijke slaaproutine samen die het beste bij jou past.

Hoe de Slaappod jou gaat helpen:

Naast de technieken die je leert, speelt de Slaappod een belangrijke rol in dit programma. De subtiele, rustgevendende geluiden helpen je om je gedachten los te laten zonder je partner te storen. Dit werkt wetenschappelijk bewezen als hulpmiddel om sneller te ontspannen en dieper te slapen. Met de Slaappod kun je dit effectief doen, zonder gedoe met oortjes of andere onhandige oplossingen.

We gaan vandaag beginnen met Dag 2 – waar we direct gaan werken aan ontspanning met ademhaling en natuurgeluiden. Dit is de eerste stap om jouw drukke gedachten tot rust te brengen en je slaap te verbeteren.

Dag 2: De Drukke Denker



10 minutes

Dit ben jij, de Drukke Denker!

Herken je dit? Je ligt in bed, maar je hoofd stopt niet met werken. Je bent moe, maar zodra je je ogen sluit, beginnen de gedachten te stromen. Je denkt aan werk, taken, of wat er morgen moet gebeuren. Je lichaam voelt gespannen, en hoe meer je probeert te ontspannen, hoe moeilijker het lijkt.

Maar geen zorgen, je bent niet de enige. Vandaag leer je praktische technieken die je helpen je gedachten te kalmeren en je lichaam te ontspannen, zodat je gemakkelijker kunt slapen.



Hoofddoel van Vandaag

Vandaag is de eerste stap, omdat ontspanning de basis is voor een goede nachtrust. Als je geest en lichaam gespannen zijn, wordt slapen lastig. Door te leren hoe je je hoofd kunt leegmaken en je lichaam kunt kalmeren met ademhalingsoefeningen en natuurgeluiden, leg je een stevige basis voor de komende dagen. De volgende stappen, zoals het verminderen van piekeren en het afbouwen van prikkels, bouwen voort op deze eerste stap. Elke dag in dit programma werkt samen om je slaapritme te verbeteren.

Audiotrack Dag 2 - Natuurgeluiden

Nu we werken aan het kalmeren van je geest, zetten we vandaag de eerste stap met natuurgeluiden. Deze geluiden, zoals regen, zijn wetenschappelijk bewezen om stress te verminderen. Ze helpen je hersenen over te schakelen van een staat van alertheid naar rust, door de productie van stresshormonen zoals cortisol te verlagen. Zodra je geest rustiger is door deze geluiden, gaan we verder met een ademhalingsoefening om ook je lichaam in een ruststand te brengen.

- **Audiotrack: Regen op bladeren om je te helpen ontspannen.**

Hoe te luisteren: Zoek een comfortabele positie in bed en zet de audiotrack zacht op de achtergrond. Je hoeft je niet actief op de geluiden te concentreren. Als je gedachten afdwalen, is dat oké; richt je aandacht gewoon weer op het rustgevende geluid van de regen of golven.

- **QR Code:**



- **Volledige uitleg: Ga naar de Audiobibliotheek op pagina 42 voor meer uitleg, alternatieve audiotracks en om de geluiden te vinden op andere apps.**

Simpele 4-7-8 Ademhalingsoefening

Nu we je geest hebben gekalmeerd met de natuurgeluiden, gaan we een stap verder door je lichaam te ontspannen met een ademhalingsoefening. Deze oefening helpt je lichaam over te schakelen naar een rusttoestand. Door langzaam en diep te ademen, activeer je je parasympathisch zenuwstelsel, wat je hartslag vertraagt en je lichaam voorbereidt op slaap. Samen met de natuurgeluiden zorgt deze ademhalingsoefening ervoor dat zowel je geest als je lichaam volledig ontspannen zijn, wat het makkelijker maakt om in slaap te vallen.

Oefening:

Gebruik deze simpele ademhalingstechniek

Ga comfortabel zitten of liggen.

1. Adem langzaam in door je neus voor 4 tellen.
2. Houd je adem vast voor 7 tellen.
3. Adem uit door je mond voor 8 tellen.
4. Herhaal dit 4-5 keer.
5. Duur: 3-5 minuten.
6. Volledige uitleg: Voor meer informatie over deze oefening, bekijk de bibliotheek op pagina 42



Reflectie van Vandaag

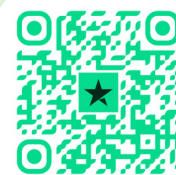
Hoe voelde je je na de ademhalingsoefening? En hoe vond je de audiotrack? Noteer kort het effect op je lichaam en geest, zodat je inzicht krijgt in welke technieken voor jou werken en je ze beter kunt toepassen. Dag 3: Doorbreek de Cirkel van piekeren

Slaaptip van Vandaag

Zorg ervoor dat je kamer koeler is voordat je gaat slapen. Dit kun je doen door de thermostaat tussen de 16 en 18 graden Celsius te zetten, of door simpelweg een raam open te zetten voor frisse lucht. Een koelere kamer helpt je lichaam sneller af te koelen, wat het inslapen bevordert.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!

Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 3: Doorbreek de Cirkel van piekeren



12 minutes

Dit ben jij, de Drukke Denker!

Het is laat, en terwijl je eigenlijk wilt slapen, begint je hoofd pas echt te draaien. Je herbeleefd gesprekken, denkt aan wat er morgen moet gebeuren, en misschien maak je je zorgen over dingen waar je nu niets aan kunt veranderen.

Piekeren kan je geest gevangen houden, en dat houdt je uit je slaap. Vandaag zetten we de eerste stap om die gedachten te doorbreken.



Hoofddoel van Vandaag

Nu we in Dag 2 hebben gewerkt met ademhalings-oefeningen en kalmerende audiotracks om je lichaam en geest te ontspannen, gaan we vandaag verder met een focus op het loslaten van piekergedachten. Dit helpt om mentaal op te ruimen en de rust te vinden die nodig is voor een goede nachtrust. De schrijfoefening van vandaag helpt je om je gedachten te structureren en los te laten, en bereidt je voor op verdere ontspanning in de komende dagen, waarin we nog meer technieken zullen introduceren.

Schrijfoefening

Als piekergedachten je wakker houden, kan het nuttig zijn om ze op te schrijven. Wanneer je je zorgen en gedachten op papier zet, verplaats je ze letterlijk uit je hoofd. Dit geeft je geest de ruimte om los te laten en vermindert de mentale druk. Door je gedachten te ordenen, krijg je meer overzicht en voelt het minder overweldigend. Het helpt je bovendien om je beter te ontspannen, waardoor je makkelijker de rust kunt vinden om in slaap te vallen.

■ Oefening:

Schrijf 5 zorgen of gedachten op die in je hoofd blijven

■ rondgaan. Noteer waarom ze je wakker houden en hoe je ze los kunt laten.

1.

2.

3.

4.

5.

■ Volledige uitleg: Ga naar de Audiobibliotheek op pagina 50 voor meer uitleg, alternatieve audiotracks en om de geluiden te vinden op andere apps.

Audiotrack Dag 3 - Rustige Instrumentale Muziek

Nu we de eerste stap hebben gezet door je gedachten op te schrijven, kunnen we verder ontspannen met de tweede stap: het luisteren naar muziek. Rustige instrumentale muziek helpt om je geest te kalmeren zonder afleiding van teksten. Dit soort muziek is perfect om je piekergedachten te verlichten en je geest in een rustiger tempo te brengen.

Scan:



- Hoe te luisteren: *Speel de muziek zachtjes af terwijl je in bed ligt. Dwaal je af? Breng je aandacht rustig terug naar de rustgevende tonen. Gebruik de Droomie - Slaappod voor zacht geluid zonder afleiding, zelfs als je op je zij ligt.*
- Heb je de audiotrack van gisteren als prettig ervaren? *Blijf dan bij wat voor jou werkt en luister naar de audiotrack van gisteren. Soms is het beter om bij het winning team te blijven! Wil je toch iets nieuws proberen? Ga dan voor de track van vandaag.*
- Volledige uitleg: *Ga naar de Bibliotheek op pagina 49 om de muziek te vinden op andere apps.*



Reflectie van Vandaag

Noteer hoe je je voelde na het opschrijven van je zorgen en gedachten. Hielp het je hoofd leeg te maken? En hoe was de audio? Deze reflectie zal belangrijk zijn op de laatste dag, wanneer we terugkijken op wat voor jou het beste heeft gewerkt om je slaap te verbeteren.

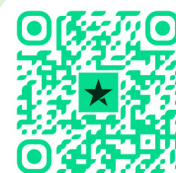
Slaaptip van Vandaag

Wist je dat het dragen van sokken in bed je sneller in slaap kan laten vallen? Het klinkt gek, maar warme voeten zorgen ervoor dat je bloedvaten verwijden, wat je lichaam helpt af te koelen en de slaap bevordert. Probeer vannacht een paar comfortabele sokken aan en kijk hoe snel je in slaap valt!

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!



Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 4: Afbouwen van Prikkel



15-30 minutes

Dit ben jij, de Drukke Denker!

Misschien weet je al dat op je telefoon zitten vlak voor het slapen gaan slecht is voor je slaap, maar het is makkelijker gezegd dan gedaan om daar verandering in te brengen.

Vandaag introduceren we de **15-5-10 Methode**, een simpele strategie die je helpt om je scherm vrije tijd rustig op te bouwen zonder grote veranderingen in je routine.



Hoofddoel van Vandaag

Nu we in Dag 2 en Dag 3 hebben geleerd om met ademhalingsoefeningen, kalmerende audiotracks en het loslaten van piekergedachten je geest te kalmeren, gaan we vandaag een stap verder door digitale prikkels af te bouwen met de 15-5-10 Methode. Het afbouwen van schermtijd helpt je hersenen om tot rust te komen en je slaapkwaliteit te verbeteren. Deze stap bereidt je voor op de komende dagen, waarin we verder gaan met het ontwikkelen van een rustgevende slaaproutine en het volledig ontspannen van lichaam en geest.

De 15-5-10 Methode

We gaan vandaag werken met de 15-5-10 Methode, een simpele en effectieve manier om prikkels af te bouwen voordat je naar bed gaat. Door je slaaproutine op te delen in 15, 5, en 10 minuten, geef je je lichaam en geest de tijd om tot rust te komen.

15 minuten:

Stop 15 minuten voor je naar bed gaat met alle schermen en begin je normale slaaproutine (douchen, tandenpoetsen, enz.). Deze tijd gebruik je om geleidelijk te ontspannen.

5 minuten:

Kies een activiteit die voor jou werkt en helpt om je geest leeg te maken. Als je de oefeningen van gisteren of eergisteren fijn vond, kun je die herhalen. Als die niet voor jou werkten, kies dan iets anders:

10 minuten:

Probeer 10 minuten zonder afleiding en zonder druk om te moeten slapen in bed te liggen. Deze 10 minuten heb je puur de tijd om tot rust te komen.

Volledige uitleg: Ga naar de Bibliotheek op pagina 51 om te ontdekken waarom deze methode zo goed werkt en hoe het je helpt om meer rust te vinden voor het slapengaan.

Audiotrack Dag 4 - Bilateral Stimulation

Nu we de prikkels hebben afgebouwd met de 15-5-10 methode, gaan we verder met Bilateral Stimulation om je zenuwstelsel te kalmeren. Bilateral Stimulation is een techniek die helpt om je hersenen te ontspannen door afwisselende stimulatie van de linker- en rechterkant van je brein. Dit helpt om je hoofd leeg te maken en je lichaam tot rust te brengen na een dag vol prikkels.

Scan:



- Hoe te luisteren: Ga comfortabel liggen en speel de track zacht af. Gebruik de Droomie - Slaappod voor een ontspannen ervaring die je rust en focus ondersteunt.
- Heb je de audiotrack van gisteren als prettig ervaren? Blijf dan bij wat voor jou werkt en luister naar de audiotrack van gisteren. Soms is het beter om bij het winning team te blijven! Wil je toch iets nieuws proberen? Ga dan voor de track van vandaag.
- Volledige uitleg: Ga naar de Bibliotheek op pagina 43 om te ontdekken waarom Bilateral Stimulation zo goed werkt en hoe het je kan helpen om sneller te ontspannen.



Reflectie van Vandaag

Noteer hoe je je voelde na het volgen van de 15-5-10 Methode en na het luisteren naar de Bilateral Stimulation-audiotrack. Merkte je dat het makkelijker werd om schermen te vermijden door de stappen op te delen? Deze reflectie helpt je ontdekken welke technieken voor jou werken.

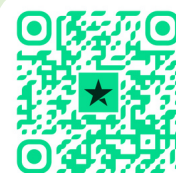
Slaaptip van Vandaag

Maak het jezelf makkelijk en stel je telefoon of tablet in op nachtmodus, zodat deze automatisch 1-2 uur voor je gaat slapen aangaat. Dit vermindert het blauw licht en helpt je lichaam om zich beter voor te bereiden op slaap. Wil je meer weten over hoe je dit instelt? Ga dan naar de Bibliotheek op pagina X voor de volledige uitleg.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!



Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 5: Maak je slaaproutine eenvoudig



15-20 minutes

Dit ben jij, de Drukke Denker!

Het kan lastig zijn om een slaaproutine vol te houden. Misschien begon je enthousiast, maar viel je terug in oude gewoontes. Dat is normaal! Deze keer heb je een routine die steeds effectiever wordt naarmate je hem vaker doet.

Hoe vaker je ontspannende gewoonten herhaalt, hoe makkelijker het wordt om in slaap te vallen en de voordelen te ervaren: goed slapen, energiek wakker worden en fitter zijn overdag. Je lichaam en geest reageren steeds beter, waardoor volhouden makkelijker wordt.



Hoofddoel van Vandaag

Je hebt nu een sterke basis gelegd door prikkels af te bouwen in Dag 4, piekergedachten los te laten in Dag 3, en ontspanningstechnieken toe te passen in Dag 2. Vandaag gaan we verder door te werken aan consistentie: hoe maak je van deze ontspanningstechnieken en slaaproutine een gewoonte die je elke avond helpt om sneller en dieper te slapen? Morgen, in Dag 6, gaan we nog dieper in op technieken die je helpen om zowel je lichaam als je geest volledig tot rust te brengen, zodat je slaapkwaliteit verder kan verbeteren.

Zet je slaaproutine vast met Triggers

Het koppelen van je slaaproutine aan een vaste trigger zorgt ervoor dat het makkelijker wordt om je routine elke avond vol te houden. Een trigger is een vaste gewoonte die je al hebt, zoals tandenpoetsen of douchen. Zodra je deze vaste trigger uitvoert, weet je lichaam dat het tijd is om met je slaaproutine te beginnen.

Voorbeeld: Zodra je je tanden hebt gepoetst (je vaste trigger), begint je 15-5-10 methode: 15 minuten om je klaar te maken voor bed, gevolgd door 5 minuten ontspanning en 10 minuten rust zonder enige druk.

Je hebt volledige vrijheid om de eerste 20 minuten van de 15-5-10 methode schermvrij in te vullen. Gebruik 15 minuten voor dingen als douchen of je bed klaarmaken, gevolgd door 5 minuten voor een ontspannende oefening, zoals de ademhaling van Dag 2.

De laatste 10 minuten zijn voor volledige ontspanning: lig rustig in bed, zonder druk om direct in slaap te vallen.

Beloon jezelf: Geef jezelf een kleine mentale beloning na het volhouden van je routine. Reflecteer wekelijks op hoe het je slaap beïnvloedde.

Volledige uitleg: Ga naar de Bibliotheek op pagina 52 voor meer informatie over het opbouwen van gewoonten en het gebruik van triggers.

Audiotrack Dag 5 - 432 Hz Frequentie

De 432 Hz frequentie is een kalmerende toon die vaak wordt geassocieerd met ontspanning en het in balans brengen van je lichaam en geest. Veel mensen geloven dat deze frequentie harmonischer is met de natuurlijke vibraties van de wereld.

Scan:



- Hoe te luisteren: De zachte tonen brengen diepe ontspanning. Gebruik de Droomie - Slaappod voor gelijkmatige verspreiding van het geluid door je kussen.
- Heb je de audiotrack van gisteren als prettig ervaren? Blijf dan bij wat voor jou werkt en luister naar de audiotrack van gisteren. Soms is het beter om bij het winning team te blijven! Wil je toch iets nieuws proberen? Ga dan voor de track van vandaag.
- Volledige uitleg: Ga naar de Bibliotheek op pagina 44 om te leren waarom de 432 Hz frequentie wordt gebruikt voor ontspanning en slaap.



Reflectie van Vandaag

Schrijf kort op hoe je je voelde na het volgen van je persoonlijke slaaproutine en het luisteren naar de 432 Hz frequentie-audiotrack. Welke activiteiten werkten het beste voor jou? Deze reflectie helpt je ontdekken welke technieken je het beste kunt opnemen in je vaste slaaproutine.

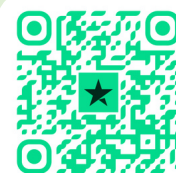
Slaaptip van Vandaag

Een rustgevende snack kan helpen om je slaap te verbeteren! Probeer een lichte snack met slaapbevorderende eigenschappen, zoals een banaan, yoghurt of wat amandelen. Deze bevatten stoffen zoals magnesium en tryptofaan, die je lichaam helpen ontspannen en je slaapcyclus ondersteunen.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!



Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 6: Volledige lichaam ontspanning



15 -20 minutes

Dit ben jij, de Drukke Denker!

Je hebt de afgelopen dagen gewerkt aan verschillende technieken om je slaap te verbeteren. Misschien merk je al dat je rustiger in slaap valt en je gedachten beter kunt loslaten. Maar ondanks die vooruitgang, kan het zijn dat je nog steeds spanning voelt in je lichaam.

Je ligt in bed, en je spieren voelen gespannen, misschien zonder dat je het zelfs doorhebt. Vandaag gaan we daar iets aan doen. We gaan verder werken aan zowel je geest als je lichaam, zodat je beide volledig kunt ontspannen voor een betere nachtrust.



Hoofddoel van Vandaag

Vandaag draait het om het samenbrengen van alles wat je tot nu toe hebt geleerd. Door eerdere technieken zoals ademhalingsoefeningen, het loslaten van piekergedachten en het afbouwen van prikkels te combineren met een nieuwe techniek, krijg je de volledige ontspanning die je nodig hebt. Dit is een dag van consolidatie, waarbij de technieken samenkomen voor een diepere ontspanning van zowel lichaam als geest.

Audiotrack Dag 6 - Isochronische Tones

We beginnen vandaag met het luisteren naar Isochronische Tones. Dit type audiostimulatie is ontworpen om je hersenen in een rusttoestand te brengen en je voor te bereiden op een diepere slaap. De klanken werken op een gelijkmatige en herhalende manier om je zenuwstelsel te kalmeren. Terwijl je naar de audiotrack luistert, voer je de volgende oefening, progressieve spierontspanning, uit.

- *Hoe te luisteren: Speel de track op laag volume af terwijl je in bed ligt. Laat de klanken je hersenen in een kalm ritme brengen, terwijl je je lichaam ontspant met de progressieve spierontspanning.*

- *Heb je in de afgelopen dagen een audiotrack gevonden die goed voor je werkte? Voel je vrij om terug te gaan naar je favoriet als die beter bij je past. Wil je afwisselen? Probeer dan de nieuwe track van vandaag.*

- **QR Code:**



- **Volledige uitleg: Ga naar de Bibliotheek op pagina 45 voor meer informatie over waarom Isochronische Tones zo effectief zijn voor ontspanning en slaap.**

Progressieve Spierontspanning

Nu we de Isochronische Tones hebben aangezet en je je begint te ontspannen door het luisteren naar de rustige, herhalende klanken, kunnen we deze ontspanning verder verdiepen met progressieve spierontspanning. Dit helpt je om zowel mentaal als fysiek volledig tot rust te komen. Door je spieren bewust aan te spannen en te ontspannen, kun je opgebouwde spanning in je lichaam systematisch loslaten.

Oefening: Progressieve Spierontspanning

Zet de audiotrack van vandaag zachtjes aan:

1. **Begin bij je tenen:**
 - Span je tenen 5 seconden aan.
 - Laat ze vervolgens volledig los terwijl je rustig uitademt.
 - Herhaal dit 3 keer voor je tenen
 2. **Werk naar boven, ga verder naar je kuiten.**
 3. **Herhaal dit proces voor de volgende spiergroepen: Dijen, Buik, Handen, Armen, Schouders en gezicht**
- **Volledige uitleg:** Ga naar de Bibliotheek op pagina 53 voor meer informatie over hoe progressieve spierontspanning werkt.



Reflectie van Vandaag

Noteer hoe je je voelde na het luisteren naar de audiotrack en het doen van de progressieve spierontspanning. Welke technieken werkten het beste om je volledig te ontspannen? Deze reflectie helpt je om te ontdekken wat het beste voor jou werkt en wat je kunt blijven toepassen in je slaaproutine.

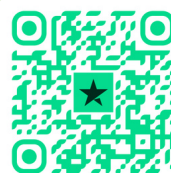
Slaaptip van Vandaag

Probeer vlak voor het slapengaan even je benen tegen de muur te leggen. Door een paar minuten met je benen omhoog tegen de muur te liggen, verbeter je de bloedcirculatie, wat kan helpen om je lichaam voor te bereiden op slaap. Deze houding stimuleert ontspanning en kan helpen bij het verminderen van spanning in je onderlichaam.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!



Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 7: Evalueren en aanpassen



15 minutes

Dit ben jij, de Drukke Denker!

Gefeliciteerd! Je hebt de afgelopen week verschillende technieken en geluiden uitgeprobeerd om je slaap te verbeteren. Vandaag is het tijd om terug te kijken: welke technieken en audiotracks hebben je het meest geholpen?

Door je ervaringen te evalueren, kun je een persoonlijke slaaproutine samenstellen die je helpt om consistent beter te slapen. Het volgen van de opdracht is belangrijk, omdat je zo inzicht krijgt in wat voor jou het beste werkt en hoe je dat kunt toepassen in de toekomst.



Hoofddoel van Vandaag

Vandaag kijk je gestructureerd terug op de technieken die je de afgelopen dagen hebt uitgeprobeerd. Door de opdracht stap voor stap te volgen, ontdek je welke aanpak het meest effectief is voor jou. Dit helpt je om een slaaproutine samen te stellen die past bij jouw behoeften en zorgt voor langdurige verbetering van je nachtrust. Consistentie is de sleutel tot succes, en door deze reflectie ontdek je precies wat je nodig hebt om dit vol te houden.

Evaluatie van de Technieken en Audiotracks

Kruis de technieken en audiotracks aan die voor jou het beste werkten. Door dit gestructureerd te doen, krijg je een duidelijk overzicht van wat effectief was. De antwoorden die je hier aankruist, gebruik je straks bij Oefening 2, waarin je jouw persoonlijke slaaproutine gaat samenstellen.

Stap 1: Welke technieken werkten voor jou het beste?

Kruis aan wat voor jou werkte (je kunt meerdere opties kiezen):

- ☐ (Dag 2) Ademhalingsoefeningen: Hielpen de ademhalingsoefeningen je om rustiger te worden?
- ☐ (Dag 3) Schrijfsoefeningen: Hielp het opschrijven van je zorgen je om piekergedachten los te laten?
- ☐ (Dag 4) 15-5-10 Methode: Hielp het afbouwen van schermtijd en het volgen van een vaste routine voor meer rust?
- ☐ (Dag 5) Triggers instellen: Heeft het je geholpen om een consistent slaapritme te ontwikkelen?
- ☐ (Dag 6) Spierontspanning: Hielp het aanspannen en ontspannen van je spieren om spanning los te laten?

Stap 2: Welke audiotracks vond je het prettigst?

- ☐ (Dag 2) Natuurgeluiden: Vond je het prettig om naar regen of andere natuurgeluiden te luisteren?
- ☐ (Dag 3) Rustige instrumentale muziek: Werkte instrumentale muziek om je geest tot rust te brengen?
- ☐ (Dag 4) Bilateral Stimulation: Hielpen de afwisselende geluiden van Bilateral Stimulation om je zenuwstelsel te kalmeren?
- ☐ (Dag 5) 432 Hz Frequentie: Hielpen de subtiele klanken van de 432 Hz frequentie je om in balans te komen?
- ☐ (Dag 6) Isochronische Tones: Hebben de ritmische klanken van Isochronische Tones je geholpen om dieper te ontspannen?

Stel je Ideale Slaaproutine Samen

Gebruik dit schema om je slaaproutine voor 30 minuten in te vullen. De 15-5-10 methode is optioneel, maar biedt bewezen voordelen om je voor te bereiden op een goede nachtrust. Vul je eigen activiteiten in op basis van de technieken die je hebt gekozen in Oefening 1.

Oefening:
Maak slaaproutine
Schema (30 minuten)

5 min:

5 min:

5 min:

5 min:

5 min:

5 min:

15-5-10

15 min

5 min

10 min



Afsluiting van het programma

Gefeliciteerd met het succesvol afronden van het 7-daagse slaapprogramma! Elke dag dat je je nieuwe routine volhoudt, wordt het alleen maar makkelijker om door te zetten. Hoe vaker je de technieken gebruikt, hoe eenvoudiger een goede nachtrust zal zijn. Voor meer oefeningen en audiotracks kun je altijd terecht in de bibliotheek. Blijf consistent, en je zult de voordelen blijven ervaren. Bedankt voor je inzet en tot ziens!

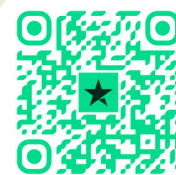
Slaaptip van Vandaag

Probeer vlak voor het slapengaan even je benen tegen de muur te leggen. Door een paar minuten met je benen omhoog tegen de muur te liggen, verbeter je de bloedcirculatie, wat kan helpen om je lichaam voor te bereiden op slaap. Deze houding stimuleert ontspanning en kan helpen bij het verminderen van spanning in je onderlichaam.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!



Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Introductie – De Ritmezoeker



Je hebt de slaaptoets gedaan en je herkent jezelf als De Ritmezoeker. Dit betekent dat je slaappatroon vaak wisselt door onregelmatige bedtijden, een druk schema, of werk dat steeds andere slaapuren van je vraagt. Je hebt dag 1 afgerond, waarin je inzicht hebt gekregen in je slaappatroon (de Slaaptoets), en vandaag gaan we beginnen met Dag 2.

Als Ritmezoeker kan het lastig zijn om een vast ritme te vinden dat past bij je wisselende schema. Misschien merk je dat je moeite hebt om in slaap te vallen, of dat je niet uitgerust wakker wordt, zelfs als je genoeg uren hebt geslapen. Dit komt doordat je biologische klok zich niet altijd kan aanpassen aan je onregelmatige slaappatroon. Gelukkig is er een oplossing! In dit programma gaan we samen werken aan een flexibele maar consistente aanpak die je helpt om, ongeacht je schema, goed te slapen.

Wat je kunt verwachten in dit 7-daagse programma:

Elke dag gaan we samen stap voor stap aan de slag om jouw slaapproblemen aan te pakken. Je leert technieken die je slaapomgeving verbeteren, je biologische klok ondersteunen en je helpen om een flexibele slaaproutine op te bouwen.

Day 2

Creëer een rustgevende slaapomgeving. We beginnen met het optimaliseren van je slaapomgeving, zodat je lichaam de juiste signalen krijgt om in slaap te vallen, ongeacht hoe laat je naar bed gaat.



Day 3

De kracht van licht en donker. Vandaag leer je hoe licht en donker je biologische klok beïnvloeden, en hoe je deze factoren kunt gebruiken om je slaapkwaliteit te verbeteren.

Day 4

Ontwikkel een Pre-Slaaproutine. Een voorspelbare pre-slaaproutine helpt je lichaam om in slaapstand te komen, zelfs als je op wisselende tijden naar bed gaat.

Day 5

Het Ritme van Slaap. Vandaag gaan we dieper in op het gebruik van ritmische geluiden en geluidstechnieken die je helpen om rustiger en dieper te slapen.

Day 6

Ontwerp je Korte en Lange Slaaproutine. Leer hoe je zowel een korte als lange slaaproutine kunt opbouwen die je kunt afstemmen op drukke of rustige dagen, zonder afbreuk te doen aan de kwaliteit van je slaap.

Day 7

Reflectie van Je Persoonlijke Slaapprogramma. Reflecteer op wat je hebt geleerd en stel een persoonlijke slaaproutine samen die jou op de lange termijn helpt om beter te slapen, ongeacht je schema.

Hoe de Slaappod jou gaat helpen:

De Slaappod speelt een cruciale rol in dit programma. De subtiele, rustgevende geluiden helpen je om de constante veranderingen in je schema te overbruggen. Of je nu op verschillende tijden naar bed gaat of te maken hebt met onregelmatige uren, de Slaappod helpt je brein te kalmeren en in de juiste slaapstand te komen. Zonder je partner te storen, krijg je de perfecte audiobegeleiding om elke nacht tot rust te komen.

Vandaag beginnen we met Dag 2, waarin we je slaapomgeving gaan optimaliseren. Dit is een belangrijke stap om ervoor te zorgen dat je lichaam de juiste signalen krijgt om in slaap te vallen, zelfs als je schema steeds wisselt.

Dag 2: De Ritmezoeker



10-15 minutes

Dit ben jij, De Ritmezoeker

Herken je dit? Je slaapt soms vroeg en dan weer laat, afhankelijk van je werk, weekend of gewoon je stemming. Het is lastig om een vast ritme te vinden, en het voelt alsof je lichaam en geest niet altijd in sync zijn. Je weet dat een consistent slaapritme belangrijk is, maar het lijkt moeilijk vol te houden. Vandaag beginnen we met bewustwording van je slaappatroon.



Hoofddoel van Vandaag

Vandaag richten we ons op het optimaliseren van je slaapomgeving. Dit lijkt misschien een kleine stap, maar het is een essentiële basis voor de rest van het programma. Door vandaag kleine verbeteringen aan je slaapomgeving te maken, help je je lichaam om beter te reageren op de technieken die we in de komende dagen gaan leren. Een rustgevende omgeving maakt het makkelijker om in slaap te vallen, zelfs bij wisselende slaaptijden, en vormt de sleutel tot succes in je slaaproutine.

De 10-Minuten Slaapcheck

Je slaapomgeving speelt een belangrijke rol in hoe goed je slaapt, vooral als je onregelmatige slaaptijden hebt. In deze korte check van 10 minuten ga je je omgeving onderzoeken en direct opschrijven welke verbeteringen je vandaag nog kunt doen om rust te creëren.

■ *Neem pen en papier (of vul het direct hieronder in) en schrijf tijdens deze check op wat je opvalt en welke kleine stappen je kunt nemen om je slaapomgeving te optimaliseren. (en voer ze daarna uit!)*

■ Welk licht stoort je? Voorbeelden: Straatlantaarns of elektronica.

■ Welk geluid stoort je? Voorbeelden: Verkeer, pratende burens, of apparaten.

■ Temperatuur? Is je kamer koel genoeg (tussen de 16-18°C)? Wat kan ik doen?

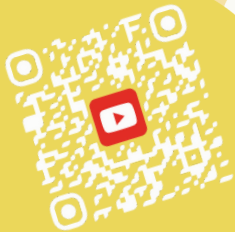
■ Is je slaapkamer rommelig? Aangetoond: Een nette ruimte verbetert slaap.

■ **Volledige uitleg:** Ga naar de Techniekbibliotheek op pagina 55 voor meer informatie over hoe je je slaapomgeving kunt optimaliseren en waarom deze stappen wetenschappelijk onderbouwd zijn.

Audiotrack Dag 2: Brown Noise

Nu je je slaapomgeving hebt geoptimaliseerd, voegen we geluid toe om je slaap nog verder te ondersteunen. Vandaag gebruiken we het kalmerende, natuurlijke geluid van brown noise. Dit diepe, rustgevende geluid is minder scherp dan white noise en creëert een constante achtergrond die helpt om storende geluiden te maskeren. Brown noise helpt je om in een staat van ontspanning te komen, zodat je sneller in slaap valt.

Scan:



Audiotrack: Het diepe, kalmerende geluid van brown noise.

- **Hoe te luisteren:** Gebruik je Droomie Slaappod om de track af te spelen. Het zachte geluid kalmeert en vervangt storende geluiden, perfect tijdens je bedtijdroutine of in bed.
- **Volledige uitleg:** Voor meer informatie over het gebruik van brown noise en hoe het je slaap kan verbeteren, bekijk de Audiobibliotheek op pagina 46.



Reflectie van Vandaag

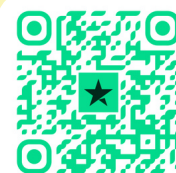
Schrijf kort op hoe je je voelde na het optimaliseren van je slaapomgeving en het luisteren naar de audiotrack. Welke aanpassingen hielpen je het meest om beter te ontspannen? Deze reflectie helpt je te bepalen welke technieken je kunt blijven gebruiken in je slaaproutine.

Slaaptip van Vandaag

Maak je bed op voor een betere nachtrust. Uit onderzoek blijkt dat mensen die hun bed opmaken overdag, beter slapen 's nachts. Een opgeruimd bed helpt je hersenen te associëren met rust en ontspanning. Door elke ochtend je bed op te maken, creëer je een fijne plek waar je 's avonds graag weer in stapt, en het helpt je slaapkamer opgeruimd en rustgevend te houden.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!

Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 3: De Kracht van Licht en Donker



10-15 minutes

Dit ben jij, De Ritmezoeker

Herken je dit? Misschien heb je weleens gemerkt dat je overdag suf bent, zelfs als je genoeg geslapen lijkt te hebben. Of merk je dat fel kunstlicht 's avonds je wakker houdt, zelfs als je eigenlijk moe bent. Wat vaak wordt vergeten, is dat licht een enorme invloed heeft op je biologische klok. Het lijkt misschien een klein detail, maar licht speelt een grote rol in hoe goed je slaapt en hoe je je overdag voelt. Daarom gaan we aan de slag om licht bewust in te zetten voor betere slaap.



Hoofddoel van Vandaag

De focus ligt nu op het aanpassen van je blootstelling aan licht om je biologische klok beter te ondersteunen. Door zowel natuurlijk licht overdag te benutten als kunstlicht 's avonds te verminderen, leg je een solide basis voor een beter slaapritme. Dit is een essentiële stap die niet alleen je slaapkwaliteit verbetert, maar ook helpt om je dagelijkse ritme beter op orde te krijgen. Later deze week zullen we deze strategieën verder uitbouwen.

Meer Daglicht, Minder Kunstlicht

We gaan werken aan het verbeteren van je biologische klok door meer natuurlijk licht op te nemen en kunstlicht af te bouwen, vooral in de avond. Dit zal je lichaam helpen om beter af te stemmen op het dag-en-nachtritme, wat je slaapkwaliteit ten goede komt. Tegelijkertijd bereiden we je voor op een diepere ontspanning met de audiotrack die later op de dag volgt. Volg deze stappen:

- **Overdag:** Vergroot je blootstelling aan natuurlijk licht. Probeer overdag, bij voorkeur in de ochtend, minimaal 30 minuten buiten in natuurlijk licht door te brengen. Dit helpt je lichaam om wakker te blijven en reguleert je biologische klok, zodat je 's avonds makkelijker in slaap valt.
 - **Actie:** Schrijf het tijdstip op waarop je morgen naar buiten gaat om minimaal 30 minuten natuurlijk licht op te nemen.

- **Avond:** Licht-Afbouw Methode. Een uur voor bedtijd, verminder kunstlicht om je lichaam te helpen melatonine aan te maken en helpt je slapen.
 - 60 minuten voor bedtijd: Dim alle verlichting in huis en gebruik alleen zachte, warme verlichting.
 - 45 minuten voor bedtijd: Schakel de nachtmodus in op je smartphone, tablet en andere apparaten om blauw licht te verminderen.
 - 15 minuten voor bedtijd: Maak je slaapkamer volledig donker en luister naar de audiotrack (zie opdracht 2) terwijl je ligt te ontspannen in een donkere ruimte.

Nachtdiensten?: Als je 's nachts werkt, vermijd blootstelling aan licht na je dienst om overdag beter te kunnen slapen. Draag bijvoorbeeld een zonnebril op de weg naar huis en zorg voor verduisterende gordijnen in je slaapkamer.

Audiotrack Dag 3: Constante Natuurgeluiden

Nu je het effect van natuurlijk licht overdag hebt versterkt en kunstlicht in de avond hebt afgebouwd, ondersteunen we dit met een kalmerende audiotrack. Deze helpt je om de rust in je slaapomgeving verder te verbeteren, zodat je lichaam optimaal kan ontspannen en je biologische klok in balans blijft.

Scan:



- **Hoe te luisteren?**: Zet de audiotrack zacht op de achtergrond terwijl je je voorbereidt om te slapen. Gebruik de Droomie - Slaappod om het geluid optimaal te horen zonder afleiding.
- **Heb je de audiotrack van gisteren als prettig ervaren?** Blijf dan bij wat voor jou werkt en luister naar de audiotrack van gisteren. Soms is het beter om bij het winning team te blijven! Wil je toch iets nieuws proberen? Ga dan voor de track van vandaag.
- **Volledige uitleg**: Meer uitleg over het gebruik van natuurgeluiden en hun effect op je slaap vind je in de Audiobibliotheek op pagina 41.



Reflectie van Vandaag

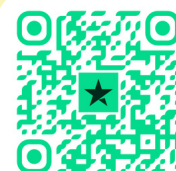
Schrijf kort op hoe je je voelde na het volgen van de Licht-Afbouw Methode en het luisteren naar de audiotrack. Heeft de verandering in licht je slaap voorbereid? Wat werkte het beste voor jou? Deze reflectie helpt je ontdekken welke technieken je het beste kunt opnemen in je vaste slaaproutine.

Slaaptip van Vandaag

Wist je dat het dragen van sokken in bed je sneller in slaap kan laten vallen? Warme voeten zorgen ervoor dat je bloedvaten verwijden, wat je lichaam helpt af te koelen en de slaap bevordert. Probeer vannacht een paar comfortabele sokken aan en kijk hoe snel je in slaap valt!

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!

Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 4: Ontwikkel een Pre-Slaaproutine



15-20 minutes

Dit ben jij, De Ritmezoeker

Herken je dit? Je komt moe thuis, maar dan ga je nog even op je telefoon, scrollt door social media, of kijkt een laatste aflevering van je favoriete serie. Voordat je het weet, is het veel later dan je had gepland en is in slaap vallen een stuk moeilijker geworden. Een vaste pre-slaaproutine kan je helpen om sneller te ontspannen en je lichaam het signaal te geven dat het tijd is om te gaan slapen, ongeacht hoe laat je in bed stapt.



Hoofddoel van Vandaag

De afgelopen dagen hebben we je slaapomgeving geoptimaliseerd en je bewust gemaakt van lichtbeheer. Nu richten we ons op een consistente pre-slaaproutine om je lichaam voor te bereiden op diepe, rustgevende slaap. Het doel van vandaag is een vast patroon te ontwikkelen, ongeacht je bedtijd, voor meer consistentie en betere slaap. Door eerdere technieken zoals lichtbeheer en ontspanning te combineren in een gestructureerde routine, leg je een stevige basis voor een gezond slaapritme.

De 15-5-10 Methode

Het opbouwen van een consistente pre-slaaproutine kan moeilijk zijn, vooral bij wisselende bedtijden. Daarom gebruiken we de 15-5-10 Methode: een eenvoudige, flexibele structuur die je avondroutine opsplitst in 15, 5, en 10 minuten. Dit helpt je te ontspannen en je slaapkwaliteit te verbeteren, ongeacht je schema.

■ 15 minuten:

Stop 15 minuten voordat je naar bed gaat met alle schermen en begin je normale slaaproutine (douchen, tandenpoetsen, etc.). Deze tijd gebruik je om geleidelijk te ontspannen en je klaar te maken voor bed.

■ 5 minuten:

Kies een activiteit die je helpt om je geest leeg te maken. Ga voor een ontspanningstechniek zoals een ademhalingsoefening of een schrijfsoefening. Meer uitleg over deze technieken vind je in de Techniek Bibliotheek op pagina 42.

■ 10 minuten:

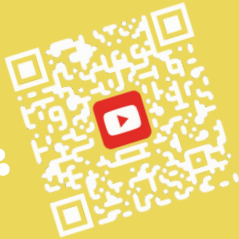
Lig de laatste 10 minuten zonder afleiding en zonder druk om direct te slapen in bed. Deze tijd heb je puur om tot rust te komen en je lichaam te laten ontspannen zonder prikkels.

Volledige uitleg: Ga naar de Techniekbibliotheek op pagina 51 voor meer informatie over hoe je je slaapomgeving kunt optimaliseren en waarom deze stappen wetenschappelijk onderbouwd zijn.

Audiotrack Dag 4: Rustige instrumentale muziek

De audiotrack van vandaag is bedoeld om je te ondersteunen tijdens de ontspanningsfase van je 15-5-10 Methode. Tijdens de 5 minuten waarin je een ontspannende activiteit uitvoert en de laatste 10 minuten waarin je in bed ligt, kun je luisteren naar zachte, instrumentale muziek. Dit helpt je om je gedachten tot rust te brengen en je lichaam volledig te laten ontspannen, zodat je je voorbereidt op een goede nachtrust.

Scan:



- Hoe te luisteren: Laat de muziek doorlopen in de laatste 10 minuten van de methode, terwijl je rustig in bed ligt.
- Heb je de audiotrack van gisteren als prettig ervaren? Blijf dan bij wat voor jou werkt en luister naar de audiotrack van gisteren. Soms is het beter om bij het winning team te blijven! Wil je toch iets nieuws proberen? Ga dan voor de track van vandaag.
- Volledige uitleg: Meer uitleg over het gebruik van instrumentale muziek als onderdeel van je slaaproutine vind je in de Audiobibliotheek op pagina 42.



Reflectie van Vandaag

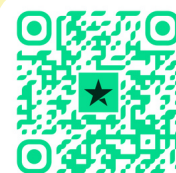
Schrijf kort op hoe je je voelde na de 15-5-10 Methode. Bracht het meer structuur en ontspanning? Voelde je dat het vaste patroon je beter op slaap voorbereidde? Reflecteer ook op de audiotrack: hielp het je dieper te ontspannen? Dit helpt bepalen welke elementen je kunt blijven gebruiken in je routine.

Slaaptip van Vandaag

Een lichte snack, zoals een banaan, yoghurt of amandelen, kan helpen je te ontspannen en beter te slapen door magnesium en tryptofaan. Het dient ook als signaal dat het tijd is om naar bed te gaan, vooral bij een wisselend slaapschema.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!

Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 5: Het Ritme van Slaap



15-20 minutes

Dit ben jij, De Ritmezoeker

Herken je dit? Soms kun je niet meteen in slaap vallen omdat je gedachten nog razen of je lichaam onrustig voelt. Geluiden kunnen je zowel afleiden als helpen ontspannen, afhankelijk van hoe je ze inzet. Een goed ritme in geluiden kan je helpen om zowel fysiek als mentaal tot rust te komen, zodat je lichaam zich beter kan voorbereiden op een goede nachtrust, zelfs als je bedtijden variëren.



Hoofddoel van Vandaag

De afgelopen dagen heb je je slaapomgeving, lichtbeheer en pre-slaaproutine verbeterd. Vandaag voegen we geluid toe om je slaapritme te versterken, zelfs bij wisselende bedtijden. Het doel is om rustgevende geluiden in je routine te integreren, zodat je lichaam elke avond een signaal krijgt om in slaap te vallen. Deze techniek is flexibel en aanpasbaar, waardoor je het kunt blijven gebruiken, ongeacht je schema. In de komende dagen verfijnen we dit verder om een duurzame slaaproutine op te bouwen.

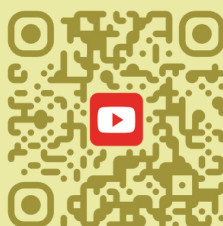
Audiotrack Dag 5: Ritmische drumtonen

Vandaag gebruiken we een audiotrack met ritmische drumtonen. Deze constante en kalmerende geluiden helpen je lichaam en geest om in een regelmatige, ontspannen staat te komen. Het ritme van de drumtonen ondersteunt een diepe ademhaling en helpt je om je voor te bereiden op een goede nachtrust.

Audiotrack: Ritmische drumtonen.

Hoe te luisteren: Speel de audiotrack zachtjes af tijdens je avondritueel en vooral tijdens de ademhalingsoefening die je later in de oefening uitvoert. Gebruik de Droomie - Slaappod om de geluiden subtiel door je kussen te laten klinken zonder afleiding.

QR Code:



Volledige uitleg: Meer uitleg over het gebruik van ritmische drumtonen vind je in de Audiobibliotheek op pagina 47.

Het Ritme van Ontspanning

Nu je de audiotrack hebt opgezet, gaan we deze gebruiken in combinatie met een ademhalingsoefening. De ritmische drumtonen ondersteunen je ademhaling en helpen je lichaam om dieper te ontspannen. Volg deze stappen om de oefening effectief uit te voeren:

Oefening

Gebruik deze simpele ademhalingstechniek

Ga comfortabel zitten of liggen.

1. Adem langzaam in door je neus voor 4 tellen.
2. Houd je adem vast voor 7 tellen.
3. Adem uit door je mond voor 8 tellen.
4. Herhaal dit 4-5 keer.
5. Duur: 3-5 minuten.

Volledige uitleg: Voor meer informatie over deze oefening, bekijk de bibliotheek op pagina 42.



Reflectie van Vandaag

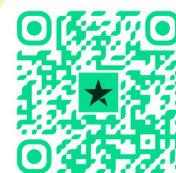
Schrijf kort op hoe je je voelde na de ademhalingsoefening en het luisteren naar de drumtonen. Kon je beter ontspannen? Werkten de drumtonen goed voor jou? Reflecteer ook op de tip van vandaag: hielp de benen-tegen-de-muur-oefening bij het loslaten van spanning? Dit helpt je bepalen welke onderdelen je kunt blijven gebruiken in je slaaproutine.

Slaaptip van Vandaag

Probeer vlak voor het slapengaan even je benen tegen de muur te leggen. Door een paar minuten met je benen omhoog tegen de muur te liggen, verbeter je de bloedcirculatie, wat kan helpen om je lichaam voor te bereiden op slaap. Deze houding stimuleert ontspanning en kan helpen bij het verminderen van spanning in je onderlichaam.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!

Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 6: Ontwerp je Korte en Lange Slaaproutine



15-20 minutes

Dit ben jij, De Ritmezoeker

Soms is het lastig om een vaste slaaproutine te hebben, vooral als je wisselende werktijden hebt of een onregelmatig leven leidt. Het goede nieuws is dat je, zelfs met variabele tijden, een effectieve slaaproutine kunt opbouwen die je helpt beter te slapen. Vandaag gaan we je leren hoe je een flexibele slaaproutine kunt samenstellen die werkt, ongeacht het tijdstip waarop je naar bed gaat.



Hoofddoel van Vandaag

Vandaag richt je je op het creëren van een flexibele slaaproutine die je kunt volgen, zelfs als je bedtijd elke dag verschilt. Deze routine biedt je consistentie in je slaapritme, zelfs bij onregelmatige werktijden of onvoorspelbare bedtijden. Dit sluit aan bij de technieken van de afgelopen dagen, waarbij we de basis hebben gelegd voor ontspanning, lichtregulatie en slaapomgeving. Vandaag bouwen we verder op deze elementen.

Stel je slaaproutine samen

Vandaag ga je een volledige slaaproutine samenstellen, gebaseerd op verschillende fases: Voorbereiding, Ontspanning, en Afbouw. Deze routine helpt je om een consistent slaapritme te ontwikkelen, zelfs als je bedtijden wisselen. Kies voor elke fase de activiteiten die je fijn vindt en vul ze in het schema hieronder in. Maak zowel een lange als een korte routine. Zo kun je de korte routine volgen op drukke dagen en de lange routine gebruiken wanneer je meer tijd hebt.

■ **Voorbereiding:** Dit is de fase om je klaar te maken voor bed: lichten dimmen, schermen uit, tandenpoetsen. Gebruik de 15-5-10 methode.

Lang: (5-15 minuten)

Kort: (3-5 minuten)

■ **Ontspanning:** In deze fase focus je op ontspanning, met ademhalingsoefeningen of een audiotrack. Zie pagina 49 voor details.

Lang: (5-15 minuten)

Kort: (3-5 minuten)

■ **Afbouw:** In deze fase lig je in bed en verminder je prikkels. Bereid je lichaam voor op slaap met een vertrouwde audiotrack of de Isochronische Tones.

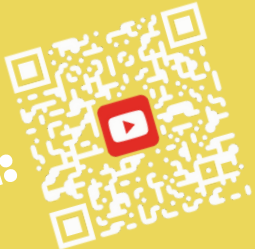
Lang: (5-15 minuten)

Kort: (3-5 minuten)

Audiotrack Dag 6: Isochronische Tones

Vandaag gebruiken we Isochronische Tones als audiotrack. Deze ritmische geluiden helpen je hersenen om in een ontspannen staat te komen en bereiden je lichaam voor op een goede nachtrust. De herhalende patronen van de tonen helpen je om prikkels los te laten en geleidelijk in slaap te vallen.

Scan:



- Hoe te luisteren: Speel de audiotrack af via je Droomie - Slaappod tijdens je ontspannings- en afbouwfase.
- Heb je de audiotrack van gisteren als prettig ervaren? Blijf dan bij wat voor jou werkt en luister naar de audiotrack van gisteren. Soms is het beter om bij het winning team te blijven! Wil je toch iets nieuws proberen? Ga dan voor de track van vandaag.

Volledige uitleg: Meer uitleg over het gebruik van Isochronische Tones vind je in de Audiobibliotheek op pagina 45.

Reflectie van Vandaag

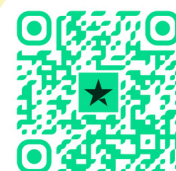
Schrijf kort op hoe je je voelde na het volgen van je slaaproutine vandaag. Heb je gemerkt dat je gemakkelijker ontspande of sneller in slaap viel door de **Isochronische Tones** of de ademhalingsoefeningen? Noteer wat het beste voor je werkte en hoe je dit de komende dagen kunt blijven toepassen om je slaap verder te verbeteren.

Slaaptip van Vandaag

Gebruik lavendelolie voor ontspanning: Lavendel heeft rustgevendende eigenschappen die je kunnen helpen om sneller in slaap te vallen en je slaapkwaliteit te verbeteren. Sprengel een paar druppels lavendelolie op je kussen of gebruik een diffuser in je slaapkamer voor een kalmerend effect.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!

Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 7: Reflectie van Je Slaapprogramma



10 minutes

Dit ben jij, De Ritmezoeker

De afgelopen week heb je verschillende technieken en routines uitgeprobeerd om je slaap te verbeteren. Misschien heb je nieuwe inzichten opgedaan over wat wel en niet voor je werkt. Vandaag is het moment om alles samen te brengen en je slaaproutine verder af te stemmen op wat voor jou het beste heeft gewerkt. Door deze reflectie zul je beter voorbereid zijn om je routine op lange termijn vast te houden.



Hoofddoel van Vandaag

Het doel van vandaag is om de slaaproutine die je de afgelopen week hebt ontwikkeld verder te optimaliseren en klaar te maken voor de lange termijn. Je gaat reflecteren op wat goed werkte, mogelijke aanpassingen doen, en een plan maken om wekelijks te evalueren. Dit helpt je om je slaaproutine consistent en flexibel te houden, zodat deze in verschillende situaties toepasbaar blijft.

Lange Termijn Slaaproutine

Vandaag ga je terugkijken op hoe je nieuwe slaaproutine de afgelopen nacht werkte en nadenken over de laatste aanpassingen die je wilt maken om je routine compleet te maken. Daarna maak je een plan om wekelijks te evalueren hoe het verder gaat. Door regelmatig te reflecteren, kun je je slaaproutine blijven optimaliseren en flexibel aanpassen wanneer dat nodig is.

■ **Stap 1: Reflecteer op je eerste nacht met de nieuwe slaaproutine en noteer wat je opviel. Denk na over eventuele laatste aanpassingen om je routine compleet te maken. Actie: Schrijf je reflectie en aanpassingen hieronder op.**

- Wat werkte goed?

- Wat wil je aanpassen om je routine compleet te maken?

■ **Stap 2: Plan een wekelijkse evaluatie. Om je slaaproutine te optimaliseren, kijk elke week terug op wat goed ging en wat je wilt verbeteren. Kies een vast moment in de week om te reflecteren. Actie: Noteer hieronder de dag en tijd voor je wekelijkse evaluatie.**

- Welke dag en tijd?

Audiotrack Dag 7: Jouw Favoriete Geluid

Vandaag ga je terug naar de audiotracks die je het beste hielpen om te ontspannen en in slaap te vallen. Als je een bepaalde audiotrack prettig vond in de afgelopen week, kun je die vandaag weer gebruiken om je slaaproutine compleet te maken.

Kies jouw favoriete Sound!

- **Audiotrack:** Kies de audiotrack die je het meest rustgevend vond en welk jouw het meest resultaat heeft opgeleverd.
- **Extra optie:** Wil je iets nieuws proberen? In de Audiobibliotheek op pagina 42 vind je meer geluiden die niet eerder in dit programma zijn genoemd, zoals zachte golven of rustgevende natuurgeluiden.



Afsluiting van het programma

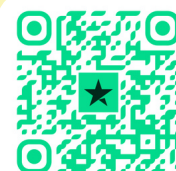
Gefeliciteerd met het succesvol afronden van het 7-daagse slaapprogramma! Elke dag dat je je nieuwe routine volhoudt, wordt het alleen maar makkelijker om door te zetten. Hoe vaker je de technieken gebruikt, hoe eenvoudiger een goede nachtrust zal zijn. Voor meer oefeningen en audiotracks kun je altijd terecht in de bibliotheek. Blijf consistent, en je zult de voordelen blijven ervaren. Bedankt voor je inzet en tot ziens!

Slaaptip van Vandaag

Gebruik vaste triggers om je slaaproutine makkelijker te volgen: Heb je moeite om je aan je slaaproutine te houden? Voeg triggers toe! Dit zijn gewoontes die je sowieso doet, zoals tandenpoetsen of douchen. Koppel deze gewoontes aan het begin van je slaaproutine, zodat het makkelijker wordt om je eraan te houden. Vanaf het moment dat je tanden poetst of gaat douchen, begint je slaaproutine.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!

Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



DROOMIE

Introductie – De Gevoelige Slaper



Je hebt de slaaptoets gedaan en het profiel De Gevoelige Slaper past bij jou. Dit betekent dat je vaak snel wakker wordt of moeite hebt met doorslapen door externe factoren zoals geluid, licht of temperatuur. Je hebt dag 1 afgerond, (De Slaaptoets) waarin je inzicht hebt gekregen in je slaappatroon. Vandaag gaan we aan de slag met Dag 2 van het programma.

Als Gevoelige Slaper kunnen kleine veranderingen zoals geluid of licht je slaap verstoren. Je wordt misschien snel wakker door geluiden of temperatuur zonder het door te hebben. Gelukkig zijn er technieken om je slaapomgeving beter te beheersen, zodat je dieper kunt slapen. **Heb je tinnitus? Ga dan direct naar dag 7 om te leren hoe je geluid kunt gebruiken om dit te maskeren en beter te slapen.**

Wat je kunt verwachten in dit 7-daagse programma:

We begeleiden je door verschillende stappen om je slaapomgeving te optimaliseren en leren je omgaan met verstoringen. Daarnaast ontdek je hoe je de juiste geluiden kunt gebruiken om omgevingsgeluiden te maskeren, zodat je ongestoord kunt slapen.

Day 2

De Gevoelige Slaper. Vandaag **onderzoeken we hoe geluid, licht en temperatuur je slaap beïnvloeden** en ga je je omgeving verbeteren, zodat je rustiger kunt slapen.



Day 3

Snel Weer In Slaap Vallen. We leren je een ademhalingstechniek om snel weer in slaap te vallen na een verstoring, zodat je slaapcyclus minder verstoord raakt.

Day 4

Diepe Ontspanning voor Betere Slaap. Je leert een techniek om spanning los te laten en je lichaam volledig te ontspannen, wat helpt om externe prikkels beter te weerstaan.

Day 5

Creëer een Constante Slaaproutine. Door een vaste routine op te bouwen, kan je lichaam zich beter voorbereiden op slaap, zelfs als je te maken hebt met omgevingsfactoren zoals geluid of licht.

Day 6

Reflectie van je Persoonlijke Slaapprogramma. Je kijkt terug op de afgelopen week en stelt een persoonlijk slaapprogramma samen dat je op lange termijn kunt gebruiken om ongestoord te slapen.

Day 7

Doorbreek de Cyclus van Tinnitus (speciaal voor mensen met tinnitus). Voor mensen met tinnitus staat deze dag in het teken van het vinden van het juiste geluid om je tinnitus te maskeren en zo beter te slapen.

Hoe de Slaappod jou gaat helpen:

De Slaappod speelt een centrale rol in dit programma. Als Gevoelige Slaper heb je vaak te maken met externe verstoringen, zoals geluiden van buitenaf. De Slaappod biedt de perfecte oplossing door subtiele, constante geluiden te leveren die storende omgevingsgeluiden maskeren. Door het gebruik van natuurgeluiden of ruis, afgestemd op jouw voorkeur, helpt de Slaappod je om dieper te slapen en minder snel wakker te worden door geluid.

Vandaag beginnen we met Dag 2, waarin je je slaapomgeving gaat optimaliseren. Dit is een cruciale stap om verstoringen zoals geluid, licht en temperatuur te verminderen, zodat je sneller in slaap valt en langer ongestoord kunt slapen.

Dag 2: De Gevoelige Slaper



10 minutes

Dit ben jij, De Gevoelige Slaper

Herken je dit? Soms word je 's ochtends wakker en voel je je niet uitgerust, terwijl je de hele nacht in bed hebt gelegen. Vaak word je wakker zonder precies te weten waarom. Dat komt vaak door omgevingsgeluiden die je onbewust uit je diepe slaap houden, zelfs als je niet helemaal wakker wordt. Geluid, licht en temperatuur spelen een enorme rol in de kwaliteit van je slaap. Voor mensen zoals jij, de Gevoelige Slaper, is het essentieel om je omgeving goed aan te passen, zodat je lichaam en geest de rust krijgen die ze nodig hebben.



Hoofddoel van Vandaag

Vandaag richten we ons op het optimaliseren van je slaapomgeving door de belangrijkste factoren aan te pakken: licht, geluid en temperatuur. Deze factoren spelen een grote rol in je slaapkwaliteit en kunnen ervoor zorgen dat je onbewust uit je diepe slaap wordt gehaald. Door deze omgeving te verbeteren, geef je jezelf de kans om ongestoord door te slapen. De aanpassingen die je vandaag maakt, vormen een sterke basis voor de komende dagen, waarin we verder werken aan routines en technieken om je slaap nog dieper en consistent te maken.

De 10-Minuten Slaapcheck

Je slaapomgeving speelt een cruciale rol in hoe diep je slaapt, vooral als je gevoelig bent voor geluid, licht of temperatuur. In deze korte check van 10 minuten ga je je omgeving onderzoeken en direct opschrijven welke verbeteringen je vandaag nog kunt doen om je slaapomgeving te optimaliseren en rust te creëren.

- *Neem pen en papier (of vul het direct hieronder in) en schrijf tijdens deze check op wat je opvalt en welke kleine stappen je kunt nemen om je slaapomgeving te optimaliseren. (en voer ze daarna uit!)*
- Welk licht stoort je? Voorbeelden: Straatlantaarns of elektronica.

- Welk geluid stoort je? Voorbeelden: Verkeer, pratende burens, of apparaten.

- Temperatuur? Is je kamer koel genoeg (tussen de 16-18°C)? Wat kan ik doen?

- Is je slaapkamer rommelig? Aangetoond: Een nette ruimte verbetert slaap.

- **Volledige uitleg:** Ga naar de Techniekbibliotheek op pagina 54 voor meer informatie over hoe je je slaapomgeving kunt optimaliseren en waarom deze stappen wetenschappelijk onderbouwd zijn.

Audiotrack Dag 2: White, Pink en Brown Noise

Vandaag ga je experimenteren met drie soorten ruis: White Noise, Pink Noise en Brown Noise. Elk geluid heeft zijn eigen unieke eigenschappen om storende geluiden te maskeren en je te helpen beter in slaap te vallen. Luister naar elk geluid gedurende enkele minuten en kies vervolgens het geluid dat voor jou het meest rustgevend is. Gebruik dat geluid tijdens je slaap om je omgeving te optimaliseren en storende geluiden te minimaliseren.

Scan:



White Noise verdeelt geluid gelijk over alle frequenties, ideaal om variabele achtergrondgeluiden te maskeren.

Pink Noise heeft meer lage frequenties, wat het rustgevender maakt voor continue geluiden zoals ventilators.

Brown Noise heeft diepere frequenties, perfect voor het maskeren van lage, monotone geluiden zoals machines of verkeer.

Volledige uitleg: Meer uitleg over het gebruik van White, Pink en Brown Noise vind je in de Audiobibliotheek op pagina 46.



Reflectie van Vandaag

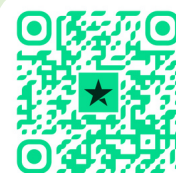
Noteer kort welke omgevingsaanpassingen voor jou het beste hebben gewerkt. Hoe voelde je je na het luisteren naar de verschillende geluiden? Welke ruis beviel je het meest en hielp je om beter te slapen?

Slaaptip van Vandaag

Probeer vlak voor het slapengaan je benen tegen de muur te leggen. Door een paar minuten met je benen omhoog tegen de muur te liggen, verbeter je de bloedcirculatie en help je je lichaam om tot rust te komen. Deze eenvoudige houding stimuleert ontspanning en kan helpen om spanning los te laten voordat je gaat slapen.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!

Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 3: Snel Weer In Slaap Vallen



5 minutes

Dit ben jij, De Gevoelige Slaper

Ken je dat gevoel? Je wordt midden in de nacht wakker door een geluid of misschien zonder duidelijke reden. En zodra je je ogen opent, lijkt het bijna onmogelijk om weer in slaap te vallen. Je blijft draaien, piekeren, en voor je het weet is het al ochtend. Dit is frustrerend, vooral als het vaker voorkomt. Vandaag leer je de 4-7-8 ademhalingstechniek, waarmee je kunt oefenen om snel weer in slaap te vallen.



Hoofddoel van Vandaag

Na de vorige dagen waarin we werkten aan het verbeteren van je slaapomgeving, richten we ons vandaag op wat je kunt doen als je 's nachts wakker wordt. Het doel van vandaag is om je te leren hoe je snel weer in slaap kunt vallen na een verstoring, met behulp van de 4-7-8 ademhalingstechniek. Deze techniek helpt je om fysieke spanning los te laten, je zenuwstelsel te kalmeren en je geest tot rust te brengen, zodat je weer terug in een diepe slaap kunt komen.

Simpele 4-7-8 Ademhalingsoefening

De 4-7-8 ademhalingstechniek is een eenvoudige maar effectieve methode om je lichaam en geest te kalmeren, vooral na een verstoring die je uit je slaap heeft gehaald. Door je ademhaling te vertragen, verlaagt deze techniek je hartslag en helpt het je lichaam om sneller te ontspannen. Het is een ideale methode voor de Gevoelige Slaper die vaak wakker wordt door omgevingsfactoren.

Ga comfortabel zitten of liggen.

1. Adem langzaam in door je neus voor 4 tellen.
2. Houd je adem vast voor 7 tellen.
3. Adem uit door je mond voor 8 tellen.
4. Herhaal dit 4-5 keer.
5. Duur: 3-5 minuten.

Volledige uitleg: Ga naar de Techniekbibliotheek op pagina 49 voor meer informatie over de 4-7-8 ademhalingstechniek en hoe deze je slaap kan verbeteren.

Audiotrack Dag 3: Constante Regen Geluiden

Vandaag gebruik je een audiotrack met constante regen. Dit rustgevende geluid helpt om je omgeving kalmer te maken en ondersteunt de 4-7-8 ademhalingstechniek door een ontspannende achtergrond te bieden die storende geluiden maskeert.

Scan:



- Als de White Noise, Pink Noise, of Brown Noise van gisteren goed voor je werkte, voel je dan vrij om die opnieuw te gebruiken. Het belangrijkste is dat je kiest voor wat het meest rustgevend voor je is.
- Volledige uitleg: Meer uitleg over het gebruik van constante regen vind je in de Audiobibliotheek op pagina 41



Reflectie van Vandaag

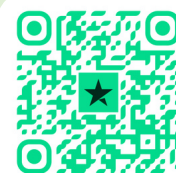
Schrijf op hoe je je voelde na het toepassen van de 4-7-8 ademhalingstechniek. Hoe snel kon je weer in slaap vallen na een verstoring? Merkte je verschil in hoe snel je kalmeerde na het luisteren naar de natuurgeluiden?

Slaaptip van Vandaag

Als je 's nachts wakker wordt, vermijd dan het kijken naar de klok. Dit kan je hersenen alerter maken en stress veroorzaken. Draai je wekker of telefoon om, en focus op je ademhaling en ontspanning om sneller in slaap te vallen.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!

Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 4: Diepe Ontspanning voor Betere Slaap



10 minutes

Dit ben jij, De Gevoelige Slaper

Heb je ooit in bed gelegen en merkte je pas toen je probeerde te slapen hoeveel spanning je in je lichaam vasthoudt? Soms, zelfs als je geest rustig is, kan die spanning ervoor zorgen dat je moeite hebt om in slaap te vallen of dat je slaap wordt verstoord. Voor de Gevoelige Slaper kan dit extra lastig zijn, omdat je lichaam misschien nog steeds reageert op kleine prikkels zoals geluid of licht. Vandaag leer je hoe je progressieve spierontspanning kunt toepassen om die fysieke spanning los te laten en je lichaam volledig tot rust te brengen.



Hoofddoel van Vandaag

Vandaag ligt de focus op het bewust ontspannen van je lichaam door middel van progressieve spierontspanning. Deze techniek helpt je om spanning die je misschien niet eens door hebt, los te laten, zodat je dieper kunt ontspannen. Het is een belangrijke stap in het opbouwen van een sterkere slaaproutine, waarbij we niet alleen aandacht besteden aan je mentale rust, maar ook aan je fysieke ontspanning. Deze techniek vormt de basis voor de komende dagen, waarin we verder werken aan het verfijnen van je slaapomgeving en je routine.



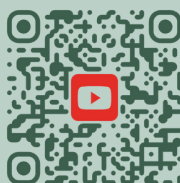
Audiotrack Dag 4: Isochronische Tones

Vandaag gebruik je een audiotrack met *Isochronische Tones*. Deze ritmische geluiden helpen je hersenen om in een kalme, ontspannen staat te komen, wat perfect past bij de oefening voor progressieve spierontspanning. Deze oefening komt hierna, maar je kunt de audiotrack ook alvast gebruiken om jezelf voor te bereiden op de ontspanning. De *Isochronische Tones* werken op een constante frequentie die je helpt om dieper te ontspannen.

■ *Hoe te luisteren: Zet de audiotrack zachtjes aan terwijl je de progressieve spierontspanning uitvoert of al eerder om je alvast te kalmeren. Het ritme van de geluiden ondersteunt je ontspanning door een kalme sfeer te creëren.*

■ *Als de White Noise, Pink Noise, of Brown Noise van eerdere dagen beter voor je werkte, voel je dan vrij om die opnieuw te gebruiken. Het belangrijkste is dat je kiest voor wat het meest rustgevend voor je is.*

■ QR Code:



■ Volledige uitleg: Meer uitleg over het gebruik van Isochronische Tones vind je in de Audiobibliotheek op pagina 45.

DROOMIE

Progressieve Spierontspanning

Progressieve spierontspanning helpt je om spanning in je lichaam los te laten door spieren bewust aan te spannen en te ontspannen. Deze techniek is perfect voor het verlagen van fysieke spanning, wat vooral belangrijk is voor de Gevoelige Slaper.

Gebruik tijdens de oefening de audiotrack met Isochronische Tones. Daarna kun je overschakelen naar White, Pink, Brown Noise of natuurgeluiden zoals regen of wind om rustig in slaap te vallen.

Oefening:
Progressieve
Spierontspanning

Zet de audiotrack van vandaag zachtjes aan:

1. **Begin bij je tenen:**
 - Span je tenen 5 seconden aan.
 - Laat ze vervolgens volledig los terwijl je rustig uitademt.
 - Herhaal dit 3 keer voor je tenen
 2. **Werk naar boven, ga verder naar je kuit.**
 3. **Herhaal dit proces voor de volgende spiergroepen: Dijen, Buik, Handen, Armen, Schouders en gezicht**
- **Volledige uitleg:** Ga naar de Bibliotheek op pagina 53 voor meer informatie over hoe progressieve spierontspanning werkt.



Reflectie van Vandaag:

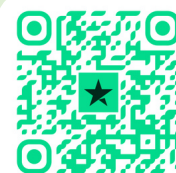
Schrijf op hoe je je voelde na het uitvoeren van de progressieve spierontspanning. Voelde je verschil in hoe snel je lichaam en geest ontspanden? Welke audiotrack werkte het beste voor jou? Reflecteer op wat het meest rustgevend voor je was en hoe dit je slaap verbeterde.

Slaaptip van Vandaag:

Een warm bad of een warme douche voor het slapengaan kan helpen om je lichaam te ontspannen. Door de warmte ontspannen je spieren, en wanneer je lichaam daarna afkoelt, helpt dit om je slaperig te voelen. Plan dit 30-60 minuten voor het slapengaan om optimaal te profiteren van de ontspannende effecten.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!

Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 5: Creëer een Constance Slaaproutine



5 minutes

Dit ben jij, De Gevoelige Slaper

Herken je dit? Je wilt wel een vaste routine volgen, maar je slaap wordt vaak verstoord door geluid, licht, of een druk schema. Misschien merk je dat je de ene avond later in bed ligt dan de andere, of dat je slaapritme uit balans raakt door onverwachte veranderingen. Toch kan het hebben van een constante routine, zelfs als deze flexibel is, je helpen om beter te slapen. Een voorspelbare routine laat je lichaam weten dat het tijd is om zich voor te bereiden op slaap, ongeacht wat er in je omgeving gebeurt. Vandaag gaan we werken aan een routine die je kunt blijven volgen, zelfs als je omstandigheden veranderen.



Hoofddoel van Vandaag

Vandaag ligt de focus op het ontwikkelen van een flexibele maar constante slaaproutine. Deze routine helpt je om een voorspelbaar ritueel te creëren dat je lichaam voorbereidt op slaap, zelfs als je te maken hebt met wisselende factoren zoals lawaai, temperatuur, of een onregelmatig schema. We bouwen voort op de ontspanningstechnieken van eerdere dagen, maar geven je meer vrijheid om een routine te ontwikkelen die past bij jouw persoonlijke ritme.

Maak een Korte en Lange Slaaproutine

Een goede slaaproutine is cruciaal, vooral voor de Gevoelige Slaper. Vandaag stel je een flexibele maar constante routine samen met drie vaste elementen. Schrijf je keuzes op in het schema en maak zowel een lange als korte routine voor drukke en rustige dagen.

■ **Vorbereiding:** Dit is de fase om je klaar te maken voor bed: lichten dimmen, schermen uit, tandenpoetsen. Gebruik de 15-5-10 methode.

Lang: (5-15 minuten)

Kort: (3-5 minuten)

■ **Ontspanning:** In deze fase focus je op ontspanning, met ademhalingsoefeningen of een audiotrack. Zie pagina X voor details.

Lang: (5-15 minuten)

Kort: (3-5 minuten)

■ **Afbouw:** In deze fase lig je in bed en verminder je prikkels. Bereid je lichaam voor op slaap met een vertrouwde audiotrack of Ritmische Drumtonen.

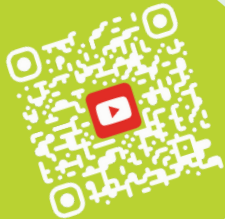
Lang: (5-15 minuten)

Kort: (3-5 minuten)

Audiotrack Dag 5: Ritmische Drumtonen

Vandaag gebruiken we een audiotrack met ritmische drumtonen. Deze kalmerende, ritmische geluiden helpen je lichaam en geest om een stabiel ritme te vinden, wat je slaaproutine versterkt. Het constante en herhalende patroon van de drumtonen helpt je om je geest tot rust te brengen en je voor te bereiden op een goede nachtrust.

Scan:



- **Hoe te luisteren?** *Speel de audiotrack zacht af tijdens je ontspanningsroutine en gebruik de Droomie - Slaappod voor subtiel geluid via je kussen.*
- **Als je slaaproutine is afgerond,** *kun je ervoor kiezen om constante ruis (White Noise, Pink Noise, Brown Noise) of natuurgeluiden (zoals regen of wind) op te zetten voor tijdens het slapen, als je merkt dat deze geluiden beter voor je werken.*
- **Volledige uitleg:** *Meer uitleg over het gebruik van ritmische drumtonen vind je in de Audiobibliotheek op pagina 47.*



Reflectie van Vandaag

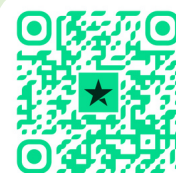
Schrijf kort op hoe je je voelde na je nieuwe slaaproutine. Welke elementen werkten het beste? Merkte je verschil tussen de lange en korte versie? Reflecteer ook op de audiotrack en bedenk wat je kunt aanpassen voor meer effect.

Slaaptip van Vandaag

Een rustgevende snack kan helpen om je slaap te verbeteren! Probeer een lichte snack met slaapbevorderende eigenschappen, zoals een banaan, yoghurt of wat amandelen. Deze bevatten stoffen zoals magnesium en tryptofaan, die je lichaam helpen ontspannen en je slaapcyclus ondersteunen. Zorg ervoor dat je snack licht en gezond is, zodat het je slaap niet verstoort.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!

Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 6: Reflectie van je Slaapprogramma



10 minutes

Dit ben jij, De Gevoelige Slaper

Herken je dit? Je hebt de afgelopen dagen van alles geprobeerd om beter te slapen. Soms werkte een techniek meteen, maar andere keren merkte je misschien geen groot verschil. Je hebt waarschijnlijk al ontdekt welke technieken voor jou het beste werken, maar er zijn misschien ook nog wat twijfels over bepaalde stappen in je routine. Vandaag is het moment om alles op een rijtje te zetten en te zien wat het beste voor jou werkt. Door na te denken over wat je hebt geleerd, kun je je slaapprogramma verder verfijnen en sterker maken.



Hoofddoel van Vandaag

Het doel van vandaag is om te reflecteren op de afgelopen week en een persoonlijk slaapprogramma samen te stellen dat aansluit bij jouw behoeften. We kijken terug op welke technieken je het meeste baat hebt gehad, wat je zou willen aanpassen, en hoe je een flexibele routine kunt ontwikkelen die je lange termijn ondersteunt.



Lange Termijn Slaapprogramma

Vandaag ga je terugkijken op hoe je nieuwe slaapprogramma de afgelopen nacht werkte en nadenken over de laatste aanpassingen die je wilt maken om je routine compleet te maken. Daarna maak je een plan om wekelijks te evalueren hoe het verder gaat. Door regelmatig te reflecteren, kun je je slaapprogramma blijven optimaliseren en flexibel aanpassen wanneer dat nodig is.

- **Stap 1: Reflecteer op je eerste nacht met de nieuwe slaapprogramma en noteer wat je opviel. Denk na over eventuele laatste aanpassingen om je routine compleet te maken. Actie: Schrijf je reflectie en aanpassingen hieronder op.**

- Wat werkte goed?

- Wat wil je aanpassen om je routine compleet te maken?

- **Stap 2: Plan een wekelijkse evaluatie. Om je slaapprogramma te optimaliseren, kijk elke week terug op wat goed ging en wat je wilt verbeteren. Kies een vast moment in de week om te reflecteren. Actie: Noteer hieronder de dag en tijd voor je wekelijkse evaluatie.**

- Welke dag en tijd?

Audiotrack Dag 6: Jouw Favoriete Geluid

Vandaag ga je terug naar de audiotracks die je het beste hielpen om te ontspannen en in slaap te vallen. Als je een bepaalde audiotrack prettig vond in de afgelopen week, kun je die vandaag weer gebruiken om je slaaproutine compleet te maken.

Kies jouw favoriete Sound!

- **Audiotrack:** Kies de audiotrack die je het meest rustgevend vond en welk jouw het meest resultaat heeft opgeleverd.
- **Extra optie:** Wil je iets nieuws proberen? In de Audiobibliotheek op pagina 42 vind je meer geluiden die niet eerder in dit programma zijn genoemd, zoals zachte golven of rustgevende natuurgeluiden.;

Afsluiting van het programma

Gefeliciteerd met het succesvol afronden van het 7-daagse slaapprogramma! Elke dag dat je je nieuwe routine volhoudt, wordt het alleen maar makkelijker om door te zetten. Hoe vaker je de technieken gebruikt, hoe eenvoudiger een goede nachtrust zal zijn. Voor meer oefeningen en audiotracks kun je altijd terecht in de bibliotheek. Blijf consistent, en je zult de voordelen blijven ervaren. Bedankt voor je inzet en tot ziens!

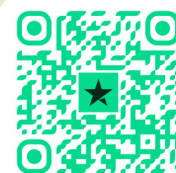
-
-
-

Slaaptip van Vandaag

Wist je dat het dragen van sokken in bed je sneller in slaap kan laten vallen? Warme voeten zorgen ervoor dat je bloedvaten verwijden, wat je lichaam helpt af te koelen en de slaap bevordert. Probeer vannacht een paar comfortabele sokken aan en kijk hoe snel je in slaap valt!

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!

Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Dag 7: Doorbreek de Cyclus van Tinnitus



10 minutes

Tinnitus

Deze dag is speciaal voor jou als je last hebt van tinnitus. Misschien herken je het wel: zodra het stil wordt in je slaapkamer, lijkt het geluid in je oren juist harder te worden. Of je probeert in slaap te vallen, maar de constante piep, ruis of zoem maakt het haast onmogelijk om rust te vinden. Je voelt je vaak moe, omdat je slaap niet verfrissend is, en de volgende dag merk je dat de tinnitus nog irriteranter aanvoelt door het gebrek aan rust. Het lijkt wel alsof je in een vicieuze cirkel zit: hoe meer je je op het geluid focust, hoe moeilijker het wordt om te ontspannen en in slaap te vallen.



Hoofddoel van Vandaag

Het doel van vandaag is om een effectieve combinatie te vinden van fysieke ontspanning en audiomasking om je tinnitus draaglijker te maken. We beginnen met progressieve spierontspanning om je lichaam en geest te kalmeren, wat helpt om de spanning die tinnitus kan verergeren te verminderen. Daarna gebruiken we de Droomie - Slaappod om roze ruis af te spelen, een geluid dat je tinnitus maskeert en je helpt om rustig in slaap te vallen. Deze dubbele aanpak zorgt voor zowel directe als langdurige ontspanning en betere nachtrust.

Audiotrack: Beste Geluid tegen Tinnitus

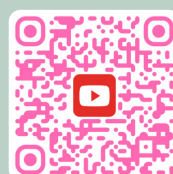
Nu we bezig zijn met het testen van verschillende geluiden om je tinnitus te maskeren, zullen we daarna de progressieve spierontspanning afronden. Volg deze stappen om het meest rustgevend geluid te vinden dat jouw tinnitus het beste maskeert.

Wat moet het juiste geluid doen?

Om te bepalen welk geluid het beste voor je werkt, beoordeel elk geluid op de volgende criteria met een score van 1 tot 10:

Criteria	White noise	Brown Noise	Pink Noise
Maskert het je tinnitus effectief?			
Voel je je rustiger en minder afgeleid?			
Is het geluid comfortabel en niet irriterend?			
Totaal:			

Beoordeel de geluiden: Kies het geluid dat het beste scoorde op de criteria die voor jou het belangrijkste zijn.



Progressieve Spierontspanning

Nu we ons richten op het verminderen van stress en spanning die tinnitus kan verergeren, beginnen we met een oefening die je helpt om je lichaam stap voor stap te ontspannen. Progressieve spierontspanning zorgt ervoor dat je fysieke spanning loslaat, waardoor je geest rustiger wordt en je tinnitus minder overheersend aanvoelt. Dit is de eerste stap voordat we de tinnitus gaan maskeren met geluid.

Oefening:
Progressieve
Spierontspanning

1. **Begin bij je tenen:**
 - Span je tenen 5 seconden aan.
 - Laat ze vervolgens volledig los terwijl je rustig uitademt.
 - Herhaal dit 3 keer voor je tenen
2. **Werk naar boven, ga verder naar je kuit.**
3. **Herhaal dit proces voor de volgende spiergroepen: Dijen, Buik, Handen, Armen, Schouders en gezicht**

- **Volledige uitleg:** Ga naar de Bibliotheek op pagina 53 voor meer informatie over hoe progressieve spierontspanning werkt.

Afsluiting van het programma

Gefeliciteerd met het succesvol afronden van het 7-daagse slaapprogramma! Elke dag dat je je nieuwe routine volhoudt, wordt het alleen maar makkelijker om door te zetten. Hoe vaker je de technieken gebruikt, hoe eenvoudiger een goede nachtrust zal zijn. Voor meer oefeningen en audiotracks kun je altijd terecht in de bibliotheek. Blijf consistent, en je zult de voordelen blijven ervaren. Bedankt voor je inzet en tot ziens!

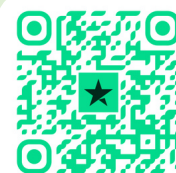
-
-
-

Slaaptip van Vandaag

Vermijd volledige stilte voor het slapengaan. Volledige stilte kan tinnitus verergeren omdat je hersenen zich dan meer op het interne geluid concentreren. Probeer overdag en 's avonds rustige achtergrondgeluiden aan te houden, zoals zachte muziek of natuurgeluiden, om de tinnitus te verzachten voordat je gaat slapen.

Vond je dit nuttig? Laat het ons weten!

Scan de QR-code om een korte review achter te laten.



Regen op Bladeren

Ideaal voor:

- Mensen die snel wakker worden door omgevingsgeluiden
- Mensen die moeite hebben met in slaap vallen door stress of spanning
- Mensen die behoefte hebben aan een constante, kalmerende achtergrond tijdens hun slaap

Introductie

Het geluid van regen dat zachtjes op bladeren tikt, creëert een natuurlijke, rustgevende sfeer. De continue stroom van regendruppels helpt je geest te kalmeren, waardoor je gemakkelijker kunt ontspannen en in slaap valt. Dit subtiele natuurgeluid heeft een constante, niet-verstorende kwaliteit die perfect is om achtergrondgeluiden te maskeren en je slaapomgeving te optimaliseren.

Wetenschappelijke Uitleg

Studies tonen aan dat natuurgeluiden zoals regen helpen om stress te verlagen en de slaapkwaliteit te verbeteren. Dit komt omdat regen een consistent, onvoorspelbaar ritme heeft dat de hersenen op subtiele wijze stimuleert zonder afleiding. De ruis van de regen kan ook fungeren als een vorm van pink noise, wat zorgt voor een breder spectrum van frequenties die de hersenen helpen om harde geluiden van buitenaf te maskeren.

Waarom regen op bladeren bijzonder is

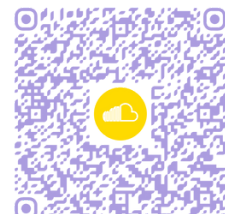
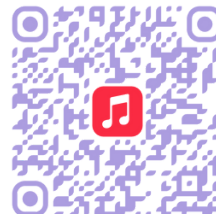
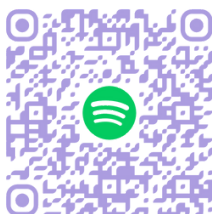
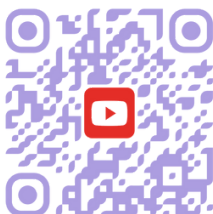
De zachtere, meer natuurlijke frequenties van regen op bladeren vallen minder op voor de hersenen dan geluiden zoals donderslagen of verkeersgeluiden. Dit helpt het brein om in een rustiger ritme te komen. Het dempt piekgeluiden en ondersteunt de hersenen bij het creëren van een stabiele, ontspannende omgeving, wat ideaal is voor mensen die gevoelig zijn voor geluid.

Onderzoek in *Scientific Reports* (2020) laat zien dat natuurgeluiden zoals regen de hersengolven positief beïnvloeden door ze in een "ontspanningsmodus" te brengen, wat de kans op diepe slaap vergroot.

Een studie in *Frontiers in Psychology* ontdekte dat het afspelen van constante, kalmerende geluiden zoals regen het parasympathische zenuwstelsel activeert, waardoor stressniveaus dalen en de slaapkwaliteit verbetert.

Waar Luister Je Het: Gebruik de QR-codes hieronder om het geluid van regen op bladeren te beluisteren via jouw favoriete platform:

Tip: Zet de audio op "loop"



Rustige Instrumentale Muziek

Ideaal voor:

- Mensen die moeite hebben om hun gedachten los te laten voor het slapen
- Mensen die snel afgeleid raken door teksten in muziek
- Iedereen die op zoek is naar een rustgevende en afleidingsvrije slaapervaring

Introductie

Ben je iemand die vaak merkt dat gedachten blijven rondcirkelen voordat je in slaap valt? Rustige instrumentale muziek is ontworpen om de geest te kalmeren zonder de afleiding van woorden. Deze muziek kan je helpen om te ontspannen en je geest in een rustiger tempo te brengen, zodat je makkelijker in slaap kunt vallen.

Wetenschappelijke Uitleg

Studies tonen aan dat natuurgeluiden zoals regen helpen om stress te verlagen en de slaapkwaliteit te verbeteren. Dit komt omdat regen een consistent, onvoorspelbaar ritme heeft dat de hersenen op subtiële wijze stimuleert zonder afleiding. De ruis van de regen kan ook fungeren als een vorm van pink noise, wat zorgt voor een breder spectrum van frequenties die de hersenen helpen om harde geluiden van buitenaf te maskeren.

Hoe Rustige Instrumentale Muziek je kan helpen

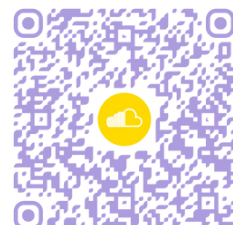
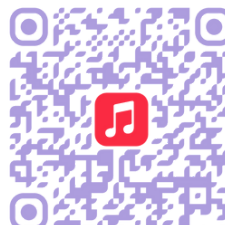
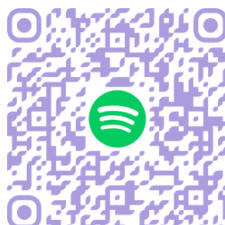
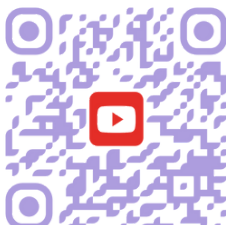
Instrumentale muziek kalmeert je op meerdere niveaus. Zonder zang vermindert het mentale piekeren door minder afleiding. Langzame melodieën brengen je hersengolven en ademhaling in een rustiger ritme, wat helpt je lichaam te ontspannen en je voor te bereiden op een diepe, ononderbroken slaap.

Invloed op hersengolven: Langzame muziek kan je hersengolven synchroniseren met een trager tempo, wat je lichaam helpt om in een toestand van ontspanning en slaap te komen (Journal of Music Therapy).

Verlagen van stresshormonen: Muziek met een rustig ritme verlaagt de productie van cortisol, het stresshormoon dat je vaak wakker houdt. Dit helpt om de spanning van de dag los te laten en je geest tot rust te brengen (Frontiers in Psychology).

Waar Luister Je Het: Gebruik de QR-codes hieronder om het geluid van regen op bladeren te beluisteren via jouw favoriete platform:

Tip: Zet de audio op "loop"



Bilateral Stimulation

Ideaal voor:

- Mensen die moeite hebben met afschakelen na een drukke dag
- Iedereen die zoekt naar een kalmerende techniek om snel in slaap te vallen
- Personen die willen ontspannen door hersensynchronisatie

Introductie

Heb je na een lange, drukke dag vaak het gevoel dat je hoofd nog steeds overuren maakt? Bilateral Stimulation kan een krachtig hulpmiddel zijn om je brein te helpen ontspannen. Dit soort geluiden wisselen af tussen de linker- en rechterkant van je hersenen, wat zorgt voor een gevoel van balans en rust. Hierdoor kalmeren je gedachten en kun je makkelijker in slaap vallen.

Wetenschappelijke Uitleg

Bilateral Stimulation werkt door hersensynchronisatie, veel gebruikt in therapieën zoals EMDR, om stress en angst te verminderen. Afwisselend links-rechts geluiden creëren een ritme dat hersenbalans bevordert en ontspanning opwekt, vergelijkbaar met meditatie. Het stimuleert het parasympathisch zenuwstelsel, wat helpt om stress los te laten en beter te slapen.

Hoe Bilateral Stimulation je kan helpen

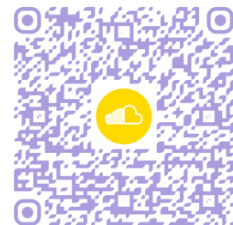
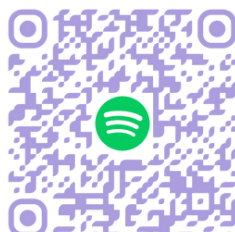
Bilateral Stimulation biedt je hersenen een rustgevend patroon dat zowel je geest als je lichaam kalmeert. De afwisseling tussen het linkeroor en het rechteroor creëert een ritme dat je helpt te ontspannen na een dag vol prikkels. Het brengt je zenuwstelsel tot rust en helpt om piekergedachten te verminderen. Dit maakt het ideaal voor mensen die moeite hebben om af te schakelen voor het slapengaan.

Hersenbalans: Door geluiden afwisselend links en rechts af te spelen, wordt er een harmonisch ritme gecreëerd in je hersenen. Dit ritme kan zorgen voor ontspanning, vergelijkbaar met diepe meditatie (Journal of Neurotherapy).

Vermindering van stress: Onderzoek toont aan dat Bilateral Stimulation het parasympathisch zenuwstelsel stimuleert, wat je helpt om te ontspannen en stress los te laten, essentieel voor een goede nachtrust (Journal of Anxiety Disorders).

Waar Luister Je Het: Gebruik de QR-codes hieronder om het geluid van regen op bladeren te beluisteren via jouw favoriete platform:

Tip: Zet de audio op "loop"



432 Hz Frequentie

Ideaal voor:

- Mensen die zoeken naar diepe ontspanning voor het slapengaan
- Personen die gevoelig zijn voor de helende kracht van frequenties
- Iedereen die zijn lichaam en geest in balans wil brengen

Introductie

Heb je ooit moeite gehad om volledig tot rust te komen voor het slapengaan? De 432 Hz frequentie kan precies zijn wat je nodig hebt. Deze specifieke toon wordt vaak geprezen om zijn kalmerende effecten en de manier waarop het helpt om je lichaam en geest in balans te brengen. Veel mensen geloven dat de 432 Hz frequentie beter resoneert met de natuurlijke vibraties van de aarde, waardoor je gemakkelijker ontspant en stress loslaat.

Wetenschappelijke Uitleg

Bilateral Stimulation werkt door hersensynchronisatie, veel gebruikt in therapieën zoals EMDR, om stress en angst te verminderen. Afwisselend links-rechts geluiden creëren een ritme dat hersenbalans bevordert en ontspanning opwekt, vergelijkbaar met meditatie. Het stimuleert het parasympathisch zenuwstelsel, wat helpt om stress los te laten en beter te slapen.

Hoe de 432 Hz Frequentie je kan helpen

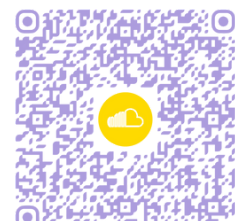
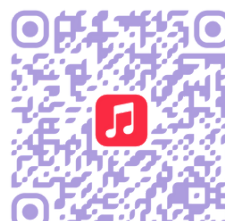
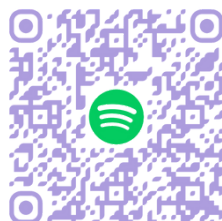
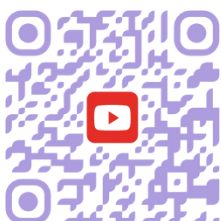
Luisteren naar de 432 Hz frequentie kalmeert je zenuwstelsel en brengt je gedachten tot rust. Speel de audiotrack zacht af tijdens je bedtijdroutine om sneller diepe ontspanning te bereiken. Voor optimaal effect kun je de Droomie - Slaappod gebruiken, die de frequentie gelijkmatig door je kussen verspreidt.

Natuurlijke resonantie: De 432 Hz toon zou dichterbij de natuurlijke vibraties van de aarde, wat volgens sommige onderzoeken een diepere ontspanning kan bevorderen (Journal of Sound and Vibration).

Kalmerende werking: Luisteren naar frequenties zoals 432 Hz stimuleert het parasympathisch zenuwstelsel, wat helpt om je hartslag te verlagen en een staat van rust te bereiken (Journal of Acoustics).

Waar Luister Je Het: Gebruik de QR-codes hieronder om het geluid van regen op bladeren te beluisteren via jouw favoriete platform:

Tip: Zet de audio op "loop"



Isochronische Tones

Ideaal voor:

- Mensen die moeite hebben met inslapen of diepe ontspanning willen bereiken
- Personen die behoefte hebben aan een techniek om hun zenuwstelsel te kalmeren
- Iedereen die de voordelen van hersenstimulatie wil voelen

Introductie

Vind je het moeilijk om na een lange dag volledig tot rust te komen? Isochronische Tones kunnen je helpen om sneller in een diepe slaap te komen. Dit type audiostimulatie is ontworpen om je hersenen in een kalme, rustgevende toestand te brengen. De ritmische klanken werken op een herhalende manier, waardoor je zenuwstelsel wordt gekalmeerd en je gemakkelijker in slaap valt. Door Isochronische Tones te combineren met progressieve spierontspanning, kun je zowel je lichaam als geest optimaal voorbereiden op de nacht.

Wetenschappelijke Uitleg

Bilateral Stimulation werkt door hersensynchronisatie, veel gebruikt in therapieën zoals EMDR, om stress en angst te verminderen. Afwisselend links-rechts geluiden creëren een ritme dat hersenbalans bevordert en ontspanning opwekt, vergelijkbaar met meditatie. Het stimuleert het parasympathisch zenuwstelsel, wat helpt om stress los te laten en beter te slapen.

Hoe Isochronische Tones je kunnen helpen

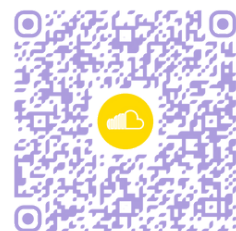
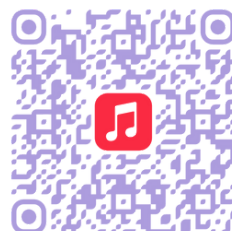
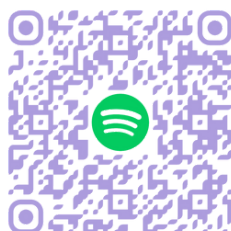
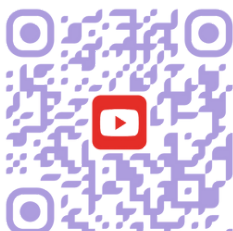
Isochronische Tones bieden een ritmisch geluid dat je hersenen helpt tot rust te komen. Speel de track zacht af terwijl je in bed ligt en doe progressieve spierontspanning: span elke spiergroep aan en ontspan. Gebruik de Droomie - Slaappod voor optimale ontspanning, met zachte tonen die door je kussen worden verspreid.

Hersengolfsynchronisatie: De herhalende geluidspatronen van Isochronische Tones helpen de hersenen om over te schakelen naar diepere, langzamere hersengolven, zoals theta- en deltawaves, die worden geassocieerd met ontspanning en slaap (Journal of Neural Engineering).

Verbetering van diepe slaap: Onderzoek toont aan dat het luisteren naar deze tonen je parasympathisch zenuwstelsel kan activeren, wat zorgt voor een rustige ademhaling, lagere hartslag en diepere slaap (Sleep Research Society).

Waar Luister Je Het: Gebruik de QR-codes hieronder om het geluid van regen op bladeren te beluisteren via jouw favoriete platform:

Tip: Zet de audio op "loop"



Brown, White en Pink Noise

Ideaal voor:

- Mensen die moeite hebben met in slaap vallen door omgevingsgeluiden
- Personen die achtergrondgeluiden zoeken om afleiding te verminderen
- Iedereen die meer wil weten over de verschillende soorten ruis en hun effecten op slaap

Introductie

Als je moeite hebt om in slaap te vallen door omgevingsgeluiden, kunnen rustgevendende ruisgeluiden zoals Brown, White of Pink Noise een effectieve oplossing zijn. Deze geluiden maskeren versturende omgevingsgeluiden en creëren een kalmerende achtergrond die helpt om sneller in slaap te vallen en langer door te slapen. Hoewel deze soorten ruis veel op elkaar lijken, hebben ze subtiele verschillen die invloed kunnen hebben op welke het beste voor jou werkt.

Wetenschappelijke Uitleg

Bilateral Stimulation werkt door hersensynchronisatie, veel gebruikt in therapieën zoals EMDR, om stress en angst te verminderen. Afwisselend links-rechts geluiden creëren een ritme dat hersenbalans bevordert en ontspanning opwekt, vergelijkbaar met meditatie. Het stimuleert het parasympathisch zenuwstelsel, wat helpt om stress los te laten en beter te slapen.

Hoe Brown, White en Pink Noise je kunnen helpen

Hoe Brown, White en Pink Noise helpen:

- **White Noise:** Maskert harde geluiden met gelijkmatige, "harde" ruis, zoals een tv zonder signaal.
- **Pink Noise:** Zachter en natuurlijker, zoals regen of wind, ideaal voor gevoelige slapers.
- **Brown Noise:** Diepe, rustgevendende tonen, zoals donder of oceaangolven, voor extra ontspanning.

Maskeren van omgevingsgeluiden: Onderzoek toont aan dat het afspelen van een constante ruis, zoals White, Pink of Brown Noise, kan helpen om versturende geluiden te verbergen, waardoor het makkelijker wordt om in slaap te vallen en door te slapen (Journal of the Acoustical Society of America).

Verbeterde slaapkwaliteit: Studies suggereren dat achtergrondgeluiden zoals Pink en Brown Noise slaapcycli kunnen stabiliseren door de hersenen te helpen in een rustgevend ritme te komen (Sleep Medicine Reviews). Dit zorgt voor minder verstoringen tijdens de nacht.

Waar Luister Je Het: Gebruik de QR-codes hieronder om het geluid van regen op bladeren te beluisteren via jouw favoriete platform:

Tip: Zet de audio op "loop"

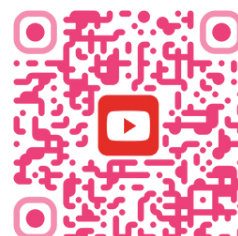
Brown Noise



White Noise



Pink Noise



Ritmische Drumtonen

Ideaal voor:

- Mensen die moeite hebben met ontspanning en inslapen
- Personen die rustgevende geluiden zoeken om stress te verminderen
- Iedereen die een kalmerende routine wil ontwikkelen voor het slapengaan

Introductie

Vandaag maken we gebruik van een audiotrack met ritmische drumtonen, ontworpen om je lichaam en geest in een ontspannen staat te brengen. De constante, regelmatige beats helpen je ademhaling te vertragen en ondersteunen een gevoel van rust. Dit ritme helpt niet alleen om fysieke spanning los te laten, maar bereidt je ook mentaal voor op een goede nachtrust.

Wetenschappelijke Uitleg

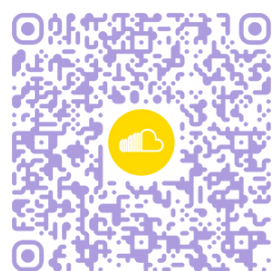
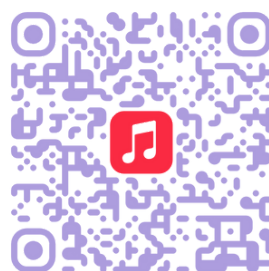
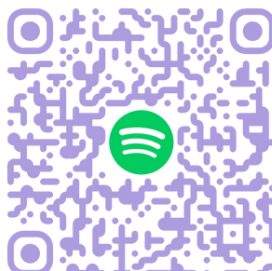
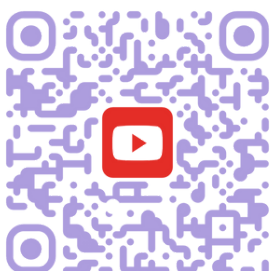
Ritmische geluiden zoals drumtonen stimuleren het parasympathische zenuwstelsel, wat zorgt voor ontspanning van het lichaam en een verlaagde hartslag. Dit bevordert diepere ademhaling en helpt je hersenen om in een rustgevend ritme te komen, wat essentieel is voor een goede nachtrust (Journal of Music Therapy, Sleep Medicine Reviews).

Hoe ritmische drumtonen je kunnen helpen

Ritmische geluiden, zoals drumtonen, hebben een kalmerend effect op je zenuwstelsel. Door te luisteren naar de gelijkmatige beats, wordt je ademhaling automatisch dieper en langzamer, wat je helpt te ontspannen en je voor te bereiden op slaap. Deze geluiden zorgen voor een ritmische cadans die je gedachten tot rust brengt en je lichaam helpt om in een rustgevende slaapmodus te komen.

Waar Luister Je Het: Gebruik de QR-codes hieronder om het geluid van regen op bladeren te beluisteren via jouw favoriete platform:

Tip: Zet de audio op "loop"



Simpele 4-7-8 Ademhalingsoefening

Ideaal voor:

- Mensen die moeite hebben om hun gedachten tot rust te brengen voor het slapengaan
- Mensen die snel en effectief willen ontspannen voordat ze in slaap vallen
- Mensen die vaak stress ervaren of een druk hoofd hebben voor het slapengaan

Introductie

De 4-7-8 ademhalingstechniek is een eenvoudige, maar krachtige oefening die je helpt om je zenuwstelsel te kalmeren. Het vertraagt je ademhaling, verlaagt je hartslag en helpt je lichaam en geest om in een staat van diepe ontspanning te komen. Dit maakt het een effectieve methode om sneller in slaap te vallen, zelfs als je hoofd vol gedachten zit.

Wetenschappelijke Uitleg

De 4-7-8 ademhalingstechniek is gebaseerd op oude yogaprincipes en is ontworpen om je parasympathische zenuwstelsel te activeren – het deel van je zenuwstelsel dat verantwoordelijk is voor rust en herstel. Door je ademhaling te vertragen en te verdiepen, stimuleer je je lichaam om in een staat van ontspanning te komen.

Ademhaling en het zenuwstelsel: Onderzoek toont aan dat diepe ademhalingsoefeningen zoals 4-7-8 het parasympathische zenuwstelsel activeren, wat zorgt voor een vertraging van de hartslag en een verlaging van de bloeddruk, essentiële voorwaarden voor diepe slaap (National Institutes of Health).

Oxygenatie en ontspanning: Het langere vasthouden van de adem zorgt ervoor dat er meer zuurstof in je bloed komt, wat helpt bij het ontspannen van je spieren en het kalmeren van je geest. Dit verlaagt de productie van stresshormonen zoals cortisol, waardoor je gemakkelijker in slaap valt (Journal of Sleep Medicine).

Mindfulness-effect: Het tellen van de ademhaling heeft ook een mindfulness-element, waardoor je geest minder ruimte heeft om af te dwalen naar stressvolle of piekerende gedachten.

Hoe je de 4-7-8 Ademhalingsoefening uitvoert

Stap 1: Adem rustig in door je neus gedurende 4 seconden. Focus op het vullen van je longen.

Stap 2: Houd je adem 7 seconden vast. Dit geeft je lichaam de tijd om de zuurstof op te nemen en je hartslag te vertragen.

Stap 3: Adem langzaam en volledig uit door je mond gedurende 8 seconden. Laat hierbij alle spanning los.

Stap 4: Herhaal deze cyclus 4 tot 8 keer, of totdat je merkt dat je lichaam volledig ontspannen is en je klaar bent om te slapen.

Schrijfoefening voor piekeren

Ideaal voor:

- Mensen die moeite hebben om in slaap te vallen door piekergedachten
- Mensen die 's nachts vaak wakker liggen door stress of zorgen
- Mensen die hun hoofd willen leegmaken voordat ze gaan slapen

Introductie

Als je vaak wakker ligt omdat je gedachten blijven rondcirkelen, kan een simpele schrijfoefening je helpen om je hoofd leeg te maken en ruimte te creëren voor ontspanning. Door je zorgen en gedachten op te schrijven, geef je ze letterlijk een plek buiten je hoofd, waardoor je beter kunt ontspannen en gemakkelijker in slaap valt.

Wetenschappelijke Uitleg

Het opschrijven van je zorgen is niet zomaar een handeling; het is gebaseerd op wetenschappelijke principes die laten zien hoe het de hersenen helpt om tot rust te komen.

Cognitieve ontlasting: Onderzoek toont aan dat het opschrijven van zorgen helpt om de cognitieve last te verminderen. Door gedachten fysiek op papier te zetten, creëer je mentale ruimte, waardoor je hersenen minder gefocust blijven op deze zorgen (Journal of Experimental Psychology).

Zichtbaarheid van zorgen: Schrijven helpt om je zorgen concreter en tastbaarder te maken. Dit proces van externalisatie maakt het gemakkelijker om ze te relativeren en los te laten, wat zorgt voor meer innerlijke rust (Behavior Research and Therapy).

Verwerken van emoties: Schrijven kan ook helpen om emoties te verwerken die je mogelijk tegenhouden om in slaap te vallen. Dit activeert de prefrontale cortex, wat zorgt voor betere emotionele regulatie en minder stressgevoelens (International Journal of Stress Management).

Hoe je de Schrijfoefening uitvoert

Deze schrijfoefening kun je vlak voor het slapen gaan doen of op het moment dat je wakker wordt door piekergedachten.

1. **Stap 1:** Neem een notitieboekje en pen mee naar bed, of gebruik een app op je telefoon waar je snel gedachten kunt opschrijven.
2. **Stap 2:** Schrijf 5 zorgen of gedachten op die in je hoofd blijven rondgaan. Noteer waarom ze je wakker houden.
3. **Stap 3:** Schrijf voor elke zorg of gedachte hoe je deze kunt loslaten. Dit kan door de zorgen in perspectief te plaatsen of een kleine actie te plannen voor de volgende dag.

De 15-5-10 Methode

Ideaal voor:

- Mensen die moeite hebben om snel in slaap te vallen
- Mensen die hun geest willen kalmeren voor het slapengaan
- Iedereen die een vaste routine zoekt om de overgang naar slaap te vergemakkelijken

Introductie

De 15-5-10 Methode is een eenvoudige en effectieve manier om prikkels af te bouwen voordat je gaat slapen. Het helpt je om langzaam tot rust te komen door de laatste 30 minuten voor bed in drie duidelijke stappen op te delen. Dit maakt het makkelijker om af te schakelen van de dag en je voor te bereiden op een diepere slaap.

Wetenschappelijke Uitleg

Door tijd vrij te maken om je lichaam en geest voor te bereiden op slaap, kalmeer je je zenuwstelsel en bereid je je hersenen voor op rust. Deze methode creëert een rustige overgang van de dag naar de nacht en combineert fysieke en mentale ontspanning, waardoor je sneller en beter in slaap valt.

Het vermijden van schermen: Het blauwe licht van schermen kan de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon, onderdrukken. Door 15 minuten voor bed alle schermen weg te leggen, geef je je hersenen de tijd om zich klaar te maken voor slaap (Sleep Medicine Reviews).

Ontspanning door ademhaling of schrijven:

Onderzoek toont aan dat ademhalingsoefeningen zoals de 4-7-8 techniek de hartslag kunnen verlagen en je zenuwstelsel kalmeren, wat bijdraagt aan sneller in slaap vallen (Journal of Psychophysiology).

De kracht van afbouwen: De laatste 10 minuten in bed zonder druk om meteen in slaap te vallen, helpt je om de spanning van de dag los te laten. Het stelt je in staat om in een natuurlijke slaap te glijden, in plaats van geforceerd proberen te slapen (Behavior Research and Therapy).

Hoe de 15-5-10 Methode je kan helpen

Hoe de 15-5-10 Methode je kan helpen: Deze methode biedt een gebalanceerde overgang van de drukte van de dag naar rust, waardoor je lichaam en geest voorbereid worden op slaap.

- **15 minuten:** Stop met schermen en start je slaaproutine (zoals tandenpoetsen of douchen). Dit helpt je lichaam te schakelen naar ontspanning.
- **5 minuten:** Voer een ontspannende activiteit uit, zoals ademhalingsoefeningen of meditatie. Dit helpt je geest tot rust te komen en te focussen op ontspanning.
- **10 minuten:** Ga ontspannen in bed liggen zonder afleiding of druk om direct te slapen. Dit laat je lichaam wennen aan de rust.

Zet je slaaproutine vast met Triggers

Ideaal voor:

- Mensen die moeite hebben om hun slaaproutine consistent te houden
- Iedereen die wil profiteren van vaste gewoontes om hun slaap te verbeteren
- Mensen die hun 15-5-10 methode willen optimaliseren

Introductie

Herken je het dat je vaak moeite hebt om je slaaproutine elke avond op dezelfde manier te volgen? Het kan helpen om je slaaproutine te koppelen aan vaste gewoontes die je al hebt. Door je routine te starten na een vaste trigger, zoals tandenpoetsen, wordt het makkelijker om consistent te blijven. Je lichaam begint na verloop van tijd te associëren dat na deze handeling het tijd is om naar bed te gaan, wat het makkelijker maakt om in slaap te vallen.

Wetenschappelijke Uitleg

Het koppelen van je slaaproutine aan vaste triggers is een techniek die werkt volgens de principes van gedragspsychologie. Het brein associeert bepaalde handelingen met de daaropvolgende activiteiten, wat het makkelijker maakt om gewoontes vast te houden.

Automatisering van gewoontes: Onderzoek toont aan dat als je een nieuwe gewoonte koppelt aan een bestaande, zoals tandenpoetsen, het brein deze sneller als automatisme gaat zien (British Journal of Health Psychology).

Positieve associatie: Door een positieve bekrachtiging, zoals het koppelen van je slaaproutine aan een vaste handeling, maak je het makkelijker om vol te houden en stress rond slaap te verminderen (Journal of Behavioral Medicine).

Start klein: Begin met het koppelen van één simpele trigger, zoals het dimmen van de lichten of het aantrekken van je nachtmode, aan het begin van je slaaproutine. Naarmate je consistent blijft, kun je meer onderdelen toevoegen. Dit zorgt voor een soepele overgang naar een vast patroon.

Hoe Triggers je kunnen helpen bij je slaaproutine

Hoe Triggers je helpen bij je slaaproutine:

Triggers zijn signalen voor je lichaam om je slaaproutine te starten. Door ze te koppelen aan bestaande gewoontes, zoals tandenpoetsen, maak je de overgang naar slaap makkelijker en creëer je een consistente routine.

Samenvatting van de stappen:

- Koppel je slaaproutine aan een vaste gewoonte (bijv. tandenpoetsen).
- Plan de 15-5-10 methode met je avondactiviteiten.
- Beloon jezelf mentaal voor het volhouden van je routine en evalueer wekelijks je voortgang.

Progressieve Spierontspanning

Ideaal voor:

- Mensen die fysieke spanning willen loslaten voor het slapengaan
- Personen die hun lichaam en geest willen voorbereiden op diepe ontspanning
- Iedereen die een eenvoudige techniek zoekt om stress te verminderen en beter te slapen

Introductie

Progressieve spierontspanning is een eenvoudige maar zeer effectieve techniek om zowel lichamelijke als mentale spanning te verminderen. Door verschillende spiergroepen bewust aan te spannen en daarna te ontspannen, creëer je een diep gevoel van rust en kalmte. Deze methode helpt je systematisch om opgebouwde spanning los te laten, zodat je lichaam volledig kan ontspannen en je geest tot rust komt. Voor nog meer ontspanning kun je deze oefening combineren met ademhalingsoefeningen of schrijf oefeningen die eerder zijn behandeld.

Wetenschappelijke Uitleg

Bij progressieve spierontspanning span je elke spiergroep kort aan en ontspan je bewust, van je tenen tot je gezicht. Dit vermindert zowel fysieke als mentale spanning, kalmeert je zenuwstelsel en helpt je sneller in slaap te vallen.

Progressieve spierontspanning is een techniek die vaak wordt toegepast in therapieën en ontspanningsoefeningen vanwege de wetenschappelijk bewezen voordelen voor stressreductie en ontspanning:

Vermindering van fysieke spanning: Onderzoek toont aan dat het bewust aanspannen en ontspannen van spieren de spanning in het lichaam aanzienlijk vermindert. Dit komt doordat je zenuwstelsel signalen ontvangt dat het veilig is om te ontspannen, wat resulteert in een kalmerende respons (Journal of Behavioral Medicine).

Verbetering van slaapkwaliteit: Studies suggereren dat progressieve spierontspanning helpt bij het verlagen van de hartslag en het bevorderen van een lagere bloeddruk, wat belangrijke factoren zijn voor een rustige slaap (Sleep Health Journal). Het brengt het lichaam in een parasympathische toestand, waarin herstel en rust mogelijk zijn.

Hoe Progressieve Spierontspanning je kan helpen

Stappen voor Progressieve Spierontspanning:

1. **Lig comfortabel:** Zorg dat je ontspannen in bed ligt.
2. **Begin bij je tenen:** Span ze 5 seconden aan, ontspan en herhaal 3 keer.
3. **Kuiten:** Span 5 seconden aan, ontspan en herhaal 3 keer.
4. **Dijen, buik, handen, armen, schouders, gezicht:** Volg hetzelfde proces: span 5 seconden aan, ontspan en herhaal elk 3 keer.

De 10-Minuten Slaapcheck

Ideaal voor:

- Mensen die hun slaap willen verbeteren door hun omgeving te optimaliseren.
- Personen die last hebben van verstorende factoren
- Iedereen die snel en praktisch kleine aanpassingen wil doen voor een betere nachtrust

Introductie

Je slaapomgeving heeft een directe invloed op hoe goed je slaapt, vooral als je slaaptijden onregelmatig zijn of je moeite hebt met inslapen. Deze 10-minuten slaapcheck helpt je om systematisch je slaapomgeving te beoordelen en kleine verbeteringen aan te brengen die een groot verschil kunnen maken. Pak pen en papier (of vul je bevindingen meteen in) en noteer wat je opvalt en welke eenvoudige stappen je kunt nemen om de rust in je slaapkamer te verbeteren.

Wetenschappelijke Uitleg

Lichtverstoring: Onderzoek toont aan dat blootstelling aan licht 's nachts de productie van melatonine kan verminderen, wat essentieel is voor een gezonde slaapcyclus (Sleep Health Journal). Het blokkeren van licht kan helpen om je biologische klok te herstellen.

Geluidshinder: Studies suggereren dat omgevingsgeluid, zoals verkeerslawaaï, slaapverstoringen kan veroorzaken (Journal of Sleep Research). Het maskeren van deze geluiden met rustgevend klinken kan voor een rustigere slaapomgeving zorgen.

Temperatuur en slaapkwaliteit: Een kamertemperatuur tussen 16-18°C is ideaal voor een goede nachtrust, omdat het je lichaam helpt af te koelen en de slaap bevordert (National Sleep Foundation).

Bekijk je lijst en begin meteen met het uitvoeren van één of twee kleine verbeteringen. Plan een moment later deze week voor grotere aanpassingen als dat nodig is. Deze kleine veranderingen kunnen al een groot effect hebben op je slaap.

Rommelen en stress: Een opgeruimde slaapkamer draagt bij aan mentale rust en kan angst en stress verminderen, wat de slaapkwaliteit ten goede komt (Journal of Environmental Psychology).

Hoe je de slaapcheck uitvoert

Slaapcheck:

- **Licht:** Identificeer storende lichtbronnen en overweeg een slaapmasker of het afdekken van apparaten.
- **Geluid:** Noteer nachtelijke geluiden zoals verkeer voor de volgende opdracht over geluidsmaskering.
- **Temperatuur:** Zorg dat je slaapkamer tussen de 16-18°C is. Gebruik een ventilator, open ramen, of leg extra dekens klaar.
- **Rommel:** Ruim kleine gebieden op, zoals je nachtkastje of het gebied rond je bed.

Meer Daglicht, Minder Kunstlicht

Ideaal voor:

- Mensen die hun biologische klok willen verbeteren voor een betere slaap
- Personen die moeite hebben met inslapen door blootstelling aan kunstlicht
- Iedereen die op zoek is naar eenvoudige aanpassingen om de slaapkwaliteit te verhogen

Introductie

Je biologische klok is sterk afhankelijk van licht, en het verschil tussen natuurlijk daglicht en kunstlicht kan een grote impact hebben op je slaap. Door overdag meer blootstelling aan natuurlijk licht te krijgen en 's avonds kunstlicht te verminderen, kun je je lichaam helpen beter af te stemmen op het natuurlijke dag-en-nachtritme. Dit ondersteunt een gezonde slaapcyclus, zodat je 's avonds makkelijker kunt inslapen en dieper slaapt. Deze stappen bereiden je ook voor op diepere ontspanning met de audiotrack die later op de dag volgt.

Wetenschappelijke Uitleg

Zowel blootstelling aan natuurlijk licht als het verminderen van kunstlicht speelt een cruciale rol in de regulering van je circadiane ritme. Effect van kunstlicht op slaap: Blootstelling aan kunstlicht, vooral blauw licht van schermen, kan de aanmaak van melatonine onderdrukken en ervoor zorgen dat je lichaam moeite heeft om in een ruststand te komen (Journal of Sleep Research). Het afbouwen van kunstlicht in de avond helpt je lichaam om zich voor te bereiden op slaap door de natuurlijke slaap-waakcyclus te ondersteunen.

Daglicht en melatonine-aanmaak: Onderzoek toont aan dat blootstelling aan natuurlijk licht, vooral in de ochtend, helpt bij het synchroniseren van je biologische klok. Dit maakt het makkelijker om 's avonds in slaap te vallen en zorgt voor een diepere slaap (Journal of Clinical Sleep Medicine).

Hoe meer daglicht en minder kunstlicht je kunnen helpen

Meer daglicht stimuleert melatonineproductie en helpt je makkelijker in slaap te vallen. Verminder 's avonds kunstlicht om je lichaam voor te bereiden op slaap.

Stappen:

- Overdag: 30 minuten buiten voor natuurlijk licht.
- 's Avonds: Dim verlichting 60 minuten voor bedtijd en gebruik zachte lichten. Schakel 45 minuten voor bedtijd de nachtmodus op apparaten in. Maak de kamer 15 minuten voor bedtijd volledig donker.

DROOMIE

droomie.nl