

# Stress Less Bieb



Femke de Weerd  
burn-out & stresscoach

**Copyright ©2021 Femke de Weerd. Alle rechten voorbehouden**

Niets uit deze uitgave mag worden gedeeld met derden, verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder naamsvermelding en voorafgaande schriftelijke toestemming van Femke de Weerd.

Dit is de versie 1.0 van de schriftelijke informatie van de Stress less bieb. Bij de samenstelling is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de informatie. Femke de Weerd, dan wel femkedeweerd.nl, kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuiste of ontbrekende informatie.

## Definitie van slaapproblemen

Van slaapproblemen spreken we als je langer dan drie weken achtereen moeilijk in slaap kunt komen of moeite hebt met doorslapen.

Hieronder een aantal tips die je kunnen helpen om slaap te bevorderen. Echter zou je in eerste instantie niets te hoeven doen om in slaap te kunnen vallen. Het is een natuurlijk proces. Maar met een actief lichaam is dat soms lastig.

## Tips voor een betere nachtrust

### Tips om in slaap te vallen:

- Sluit een uur voor je gaat slapen je beeldschermen af en neem geen informatie meer tot je.
- Schrijf de dag nog even van je af. Wat heb je allemaal beleefd? Wat was onprettig en wat was prettig. Sluit altijd af met iets positiefs. Goed voor je mindset.
- Ga voor slapengaan nog even een wandeling maken.
- Maak de omgeving vast was schemerig. Doordat het schemerig/donker is maakt je lichaam alvast melatonine (het slaaphormoon) aan waardoor je gemakkelijker in slaap valt.
- Zorg dat je slaapkamer goed geventileerd is.
- Zorg voor een comfortabel bed met comfortabele kussens en dekens

### Tips voor het doorslapen

- Maak je niet druk wanneer je 's nachts wakker bent. Doordat je je gaat frustreren zul je merken dat slapen alleen maar minder goed lukt
- Ga even naar beneden, drink een kopje warm water of (kalmerende) kruiden thee. (geen gewone thee, daar zit vaak nog cafeïne in) en probeer daarna weer rustig in te slapen
- Ga even een (korte) meditatie doen om weer tot rust te komen. Te denken valt aan een bodyscan. Deze is te vinden in de module met ontspanningsoefeningen.

Lig je wakker omdat je piekert? Dan kun je ook even de module over piekeren erbij pakken en daar de oefeningen van te doen.