

DOE ELKE DAG
IETS OM ELKE
NACHT GOED
TE SLAPEN

Dit journal is van:

SLAAP IS JOUW SUPERPOWER



Matthew Walker, tijdens een TED Talk

De titel van de populaire TED Talk uit 2019 zegt genoeg. Slaap is niet alleen goed voor je humeur, je alertheid en je vermogen om te leren, slaap beschermt je ook. Chronische slaapproblemen zorgen niet alleen voor slechte productiviteit, ze kunnen er ook voor zorgen dat je ziek wordt of zelfs een ongeluk krijgt. Als je dit leest, vraag je je waarschijnlijk al af hoe je een betere nachtrust krijgt.

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar slaap: hoe slaap (niet) werkt en hoe je slaap kunt bevorderen. Schenk vooral aandacht aan de tips op de pagina's getiteld SLAPEN: DE BASICS. Daar staan aanbevelingen voor de beste nachtrust: slaapgewoontes, dutjes, oefeningen, voedingsgewoontes, hoe je geestelijk en lichamelijk kunt ontspannen en zelfs waar je professioneel advies kunt inwinnen. Als je verzadigd bent, kun je je kennis later testen in de relaxte QUIZ.

In dit boek vind je DROMERIGE IDEEËN (over waarom je warme sokken moet dragen in bed) slaapverwekkende activiteiten (het eten van SLAAPVOEDSEL en het opzeggen van SLAAPMANTRA'S) en slaapproducten (bijvoorbeeld PARFUMS en STOFFEN). Je kunt ook nadenken over de ervaringen en opvattingen over slaap van schrijvers, kunstenaars, musici, scherpzinnige denkers, publieke figuren, spiritueel leiders en beroemdheden, om daarna je eigen ervaringen en gedachten op te schrijven. Misschien wil je wel hun ongewone slaapoplossingen proberen. In het item HOE SLIEPEN ZIJ? kun je lezen hoe de beroemde schrijver Marcel Proust de muren van zijn slaapkamer geluidsdicht maakte met kurk.

We raden je aan om je eigen slaapwetenschapper te zijn als je gaat experimenteren met de dingen die je in dit boek leest. Telkens als je een van de vele

aanbevelingen hebt geprobeerd, geef je je slaap een cijfer op een schaal van 1-Z tot 5-Z. Uiteindelijk heb je de resultaten van een compleet slaaponderzoek van ... jij zelf!

Begin met de pagina's SLAPEN: DE BASICS, blader daarna door het boek en ga op zoek naar informatie en activiteiten die specifiek bij jouw behoeften passen en die jou voor het slapen gaan aanspreken. Maar vul eerst de vragen in die je hieronder ziet, ze geven je een indruk van hoe het nu met jouw slaap gesteld is. Dezelfde vragen vul je weer in als je alle 365 pagina's van *Doe elke dag iets om elke nacht goed te slapen* gelezen hebt. Tot die tijd, in de woorden van Sir Walter Scott: voor allen, voor ieder van jullie, een goede nacht!

DATUM: ___/___/___

SLAAPONDERZOEK

Aantal uren slaap per nacht: _____

Bedtijd: _____

Tijdstip dat ik opsta: _____

Dutjes: Ja Nee

Hoeveel? _____

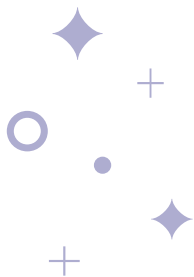
Gemiddelde duur _____

Tijdstip van avondeten: _____

Tijdstip waarop ik me ontspan (zonder schermpjes): _____

Manieren waarop ik ontspan voor het slapen gaan: _____

Hoe goed ik slaap, op een schaal van 1 tot 5: **Z Z Z Z Z**





SLAPEN: DE BASICS

DATUM: ___/___/___

Hoe? Twee interne systemen reguleren de slaap. Het zogeheten circadiaanse ritme zorgt ervoor dat je dagelijkse waak- en slaappatronen goed passen binnen de 24 uren-cyclus van dag en nacht. De behoefte om te slapen wordt sterker naarmate je langer wakker bent. Hoeveel slaap je nodig hebt, hangt af van je leeftijd, volgens het Amerikaanse CDC (Centers for Disease Control and Prevention):

LEEFTIJDGROEP	BENODIGDE UREN
18–60 jaar	7 of meer per nacht
61–64 jaar	7–9
65 jaar en ouder	7–8

Waarom? Slapen helpt het vormen en onderhouden van neurologische paden in de hersenen voor leren en herinnering en het bevordert de concentratie en het vermogen snel te reageren. Tijdens de slaap kunnen gifstoffen in het brein weggewerkt worden en slapen helpt bij de verwerking van emoties.

Ik ben _____ jaar oud. Ik heb _____ uur slaap per nacht nodig.



SLAAPWEETJES

DATUM: __/__/__

Slapen is niet één aaneengesloten gebeurtenis, maar een cyclus van een aantal slaafasen: diepe slaap en REM-slaap (rapid eye movement). Je lichaam heeft ongeveer 90 tot 120 minuten nodig om een slaapcyclus te doorlopen.

Fase 1 de inslaafase: een aantal minuten lichte slaap. Hartslag, ademhaling en oogbewegingen worden langzamer, spieren ontspannen zich, met af en toe een onwillekeurige beweging.

Fase 2 lichte slaap: je slaapt, maar niet diep. Hartslag en ademhaling worden nog rustiger en spieren ontspannen zich nog meer. De lichaamstemperatuur zakt en oogbewegingen stoppen.

Fase 3 diepe slaap: de diepe slaafase die nodig is om 's morgens fris wakker te kunnen worden. Hartslag en ademhaling zijn nu op hun laagst.

Fase 4 REM-slaap: de ogen laten snelle bewegingen zien en hersengolven zijn dicht bij een waakzame staat dan in de andere slaafasen. De meeste dromen ontstaan in deze slaafase; de REM-slaap wordt dan ook wel de droomslaap genoemd.

Ik had een fase van REM-slaap vannacht, omdat:

DATUM: __/__/__

**Gezondheid is de eerste muze,
en slaap is de voorwaarde om
dat te bewerkstelligen.**



Hoe ik me gezonder voel na vannacht goed te hebben geslapen:

DATUM: __/__/__

Ik lijd aan een goede vorm van slapeloosheid.
Ik word wakker en mijn geest is dan boven-
natuurlijk helder. De wereld is stil. Ik kan
lezen of schrijven. Het lijkt op gestolen tijd.
Het lijkt alsof ik een dag heb van 28 uur.



Als ik vannacht geslapen had, zou ik dit niet hebben gedaan:

DATUM: __/__/__

Sommige mensen kunnen niet slapen omdat ze lijden aan insomnie. Ik kan niet slapen omdat ik internet heb.



Voor het naar bed gaan deed ik het volgende om mijn internetslapeloosheid te bestrijden:

- ik zette al mijn apparaten en schermpjes op stil
- ik legde al mijn apparaten en schermpjes buiten bereik

Slaapscore op een schaal van 1 tot 5: Z Z Z Z Z

DATUM: __/__/__

Ik droomde dat ik in
marmere zalen woonde,
met vazallen en lijfeigenen
aan mijn zijde.



Vannacht droomde ik dat ik woonde in: _____.

DATUM: __/__/__

EEN ZORG DIE VERDWEEN DOORDAT IK VANNACHT GOED HEB GESLAPEN:

DATUM: __/__/__

**IETS WAAR IK ME VOOR SCHAAM DAT VERDWEEN DOORDAT IK VANNACHT
GOED HEB GESLAPEN:**

DATUM: __/__/__

Muziek bezit de magische kracht om een wilde ziel tot rust te brengen, rotsen te verzachten en eiken te buigen.



Een melodie die me in slaap heeft getoverd:



EEN
WELBESTEDE
DAG BRENGT
GELUKKIGE
SLAAP.

◆
Leonardo da Vinci
◆

DATUM: __/__/__

IK WERD VANMORGEN WAKKER EN HAD DIT OVER MIJZELF GEDROOMD:

DATUM: __/__/__

IK WERD VANMORGEN WAKKER EN BESEFTE DIT OVER MIJZELF:
