

NIEUWE KLASSIEKER

BAAS OVER SLAAP



HOE JE MET DE 5 SLAAPCODES
JEZELF 100% FIT SLAAPT

MILCO LINSSEN

Baas over slaap

HOE JE MET DE 5 SLAAPCODES JEZELF 100% FIT SLAAPT

isbn: 978 90 90357 997

Trefwoord: slaaptraining, beter slapen, gezond slapen

1e druk, april 2026

© 2026 Milco Linssen

Dank aan iedereen die wilde luisteren, lezen en feedback wilde geven op de oneindige bètaversies, covers en titels. Speciale dank aan Bibi, die er vertrouwen in had, en aan Maaïke, die voorkwam dat ik te eigenwijs mijn zin doorzette.

En aan mijn jongens, die hun vader met de gordijnen dicht keer op keer eindeloos zagen schrijven en telkens vroegen: “Is het nu nog niet af?”

Bij dezen, jongens.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Contact: info@baasoverslaap.nl | www.baasoverslaap.nl

Gebruik van (delen van) dit boek voor het trainen van AI-systemen is niet toegestaan.

De auteur, redactie en uitgeverij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele schade ten gevolge van fouten in deze uitgave.

Inhoudsopgave

WAT PROEFLEZERS ZEGGEN	6
BEGIN VANAVOND MET BETER SLAPEN	7
JE WINST IN VOGELVLUCHT	9
DE IS EEN DOORBRAAK. VOOR JOU EN VOOR SLAAP	10
DIT BOEK GEEFT JE MÉÉR	11
DEEL 1 ONZIN OVER SLAAP	12
WAAROM JIJ VOOROP LOOPT MET BETER SLAPEN	13
De inzichten die je kijk op slaap veranderen	15
DIT IS JE BESTE AANKOOP VOOR BETER SLAPEN	18
DE RUST-STAND MAAKT SLAPEN MOEITeloos BETER	20
Bewegen is geen synoniem voor vitaliteit	21
Een andere afslag met ook een andere aanpak	22
WAAROM BETER SLAPEN ENKEL VOORDELEN HEEFT	23
Man en slaapkwaliteit: testosteron booster	25
Vrouw en slaapkwaliteit: meer plezier, minder schommelingen	26
VIA DRAGONS' DEN, 15.000 KUSSENS NAAR SLAAP-BAAS	30
Heel veel heeft invloed op slaap, maar niet alles evenveel	34
TWEE OUDE IDEEËN DIE UIT DE WEG MOETEN	37
Mindfulness heeft van gezonde mensen piekeraars gemaakt	37
ZO WORD JE BAAS OVER JE SLAAP	42
Eigenlijk krijg je overal gewoon oude slaaphygiëne	44
Waarom het oude denken, verbetering in de weg staat	45

DEEL 2 ZIN IN SLAAP	47
VERPLICHT! OM NIET MEER BEDUVELD TE WORDEN	48
De vijf meest voorkomende slaappatronen	50
Check met AI je slaapkwaliteit (TIP)	61
JE NIEUWE KIJK OP SLAAP IN DE PRAKTIJK	62
LOS JE ECHTE SLAAPPROBLEEM OP	66
De 80/20 regel van slaap. Wat bepaalt hoe goed je slaapt	67
JE BREIN DOET GEWOON WAT HET MOET DOEN	69
Gedachten zijn taken van jezelf aan jezelf	71
ONTDEK WAAR JOUW SLAAPWINST ZIT	75
Martel jezelf niet langer met onderbroken slaap	77
DEEL 3 FIT MET SLAAP	80
SLAAPCODE 1 GERUSTSTELLING	81
GERUSTSTELLING IS STAP 1 VAN DE RUST-STAND	82
De essentie van rust is dat het actie van jou vergt	85
DE DRIE FUNDAMENTEN VAN DE RUST-STAND	89
Gedachten hebben niet direct een oplossing nodig	95
OP COMMANDO IN DE RUST-STAND	96
De techniek van geruststelling uitgelegd	97
Stappenplan voor de rust-stand	100
SLAAPCODE 2 KIEZEN VOOR SLAAP	105
ZO KIES JE VOOR SLAAP	113
Stappenplan kiezen voor slaap	115
SLAAPCODE 3 SLAPEN MET JE ZINTUIGEN	116
SLAAP ZIT TUSSEN JE OREN, DAAR REGEL JE HET OOK	117
De Zero Zone, je stiltecoupé	123

ZINTUIGEN EN DE PEUTER-SLAAPWET	126
PIANOMANTRA	132
Stappenplan pianomantra	137
HOREN EN HET MUZIEKJE IN JE HOOFD	138
Stappenplan muziek in je hoofd	140
ZIEN IS JE KRACHTIGSTE ZINTUIG	144
Stappenplan visualisatie	147
SLAAPCODE 4 COMFORT	150
COMFORT BEPAALT DE RUST VOOR JE HOOFD	151
Dit is hoe je vijf sterren comfort creëert	152
De enige echte hoofdkussen-thuis-test	156
VOORUIT DAN, ÉÉN TOP 11 LIJST MET SNELLE WINST	159
MELATONINE IS GEEN SLAAPPIJL	163
SLAAPCODE 5 PITSTOP	165
MAAK VAN WAKKER WORDEN GEEN PAUZE	166
Stappenplan pitstop	168
WAT ALS JE ECHT NIET KUNT SLAPEN	171
Slaapreddingsplan	171
ALCOHOL, DE VERBORGEN SLAAPKILLER	178
SLAAP IS ELKE DAG OP. HET 3 X 8 PRINCIPE	180
EXTRA'S	184
EINDELIJK EEN AANPAK DIE SMAAKT RECEPT	185
BAAS OVER SLAAP IN JE ORGANISATIE	188
THE PURPLE BAG	190

Wat proeflezers zeggen

“Milco maakt van slapen een vaardigheid als fietsen.”

Esther

“Superieur uitgelegd en onderbouwd”.

Laura

“Eindelijk iemand zonder psychobabble.”

Berend

“Dit lees je in de trein van Amsterdam naar Breda uit en dan begrijp je het.”

Chen

“Alles waarvan je dacht dat soft was, blijkt keiharde wetenschap.”

Raiza

“Dit is wel een niveau hoger dan de slaapcursus op mijn werk, dat meer een biologieles was.”

Rogier

Begin vanavond al met beter slapen

Dit is geen boek over slaapproblemen. Dit is niet het zoveelste boek met slaaptips die je je hele leven al hoort. Dit is een doorbraak. Een doorbraak voor jou persoonlijk die je baas maakt over het probleem waaraan niemand ontkomt: je gedachten die 24/7 doordenderen. Dat is geen afwijking maar juist het teken van een gezond werkend brein. Wees blij je leeft.

*De onvermijdbare consequentie is
— ongewild en onbewust — slaapverspilling.* 

Dit is een doorbraak in hoe je beter kunt slapen. Door slapen op een totaal nieuwe manier aan te pakken. Niet meer op basis van antieke ideeën over slaaphygiëne en mindfulness, maar op basis van hoe je slim gebruikmaakt van hoe je brein werkt. Hoe? Met de vijf onwrikbare slaapcodes.

DIT IS DE HANDLEIDING OM BAAS TE WORDEN OVER SLAAP

De ironie is dat niemand vanzelf goed slaapt. Die stoere verhaaltjes van mensen die altijd geweldig slapenvrij zijn zelfbedrog. Goed slapen betekent: 100% opladen en herstellen.

De werkelijkheid is dat zonder dat je controle neemt over je slaap je maar 60% oplaadt. Dat is je standaard. Je verspilt enorm veel slaap doordat je gedachten – ongewild en onbewust – je diepe slaap verstoren. Daar ontkom je niet aan als je een druk leven leidt en een gezond stel hersens hebt.

WAT ALS JE JEZELF IN DEZELFDE TIJD 100% FIT KUNT SLAPEN?

Uitgeslapen ben je meer waard. Uitgeslapen gaat alles moeiteloos: je bent de hele dag scherp en hebt alle energie voor je werk, familie en hobby's.

VAN KOFFIE SLAAP JE NIET SLECHT EN VAN ONTSPANNEN NIET BETER

Het baanbrekende inzicht is dat een strak slaapritme, je telefoon verbannen of je espresso laten staan je slaap geen snars verbetert. Zelfs meer ontspannen, wat heerlijk is, is geen oplossing om beter te slapen. Dat komt omdat al dat soort slaaptips het probleem niet oplossen.

Ieders probleem is dat al je gedachten – hoe dan ook – leiden tot onrust in je hoofd. Dat heeft niets met piekeren te maken! Je slaap wordt net zo verstoord door een nieuwe liefde, een nieuw project of die vakantie die je nog moet boeken. Je brein maakt geen onderscheid. Je ontkomt er niet aan.

BAANBREKER 1

DE ENIGE OPLOSSING: ONRUST OMZETTEN IN RUST

Dat is wat ik je leer met de rust-stand. Je hebt geen boeddhabeeld of yogamatje nodig. Alleen de vijf slaapcodes en het lef om te experimenteren met wat je nu nog stom vindt — zoals tegen jezelf praten.

Maar je ontdekt snel dat het de enige manier is om je brein richting slaap te sturen. Het zijn de vijf slaapcodes ... of matig slapen.

IK MAAK SLAAP MAKKELIJK, JIJ GENIET VAN DE VOORDELEN

Geen biologieles over slaaphygiëne, cortisol of psychobabble. Ik geef je de vijf onwrikbare slaapcodes waarmee je baas bent over je slaap. Dit is:

- ✓ Snel in slaap vallen.
- ✓ Diep doorslapen (= opladen/herstellen).
- ✓ Snel verder slapen als je 's nachts toch even wakker wordt.

Beter slapen voor meer kracht/scherpte? Je kunt voor € 500,- een nieuw matras kopen ... maar met dit boek heb je een betere en voordeligere oplossing voor de rest van je leven. Je begrijpt het in 1,5 uur.

Je winst in vogelvlucht

Geen wirwar aan tips, maar één nieuwe praktische skill: de rust-stand. De rust-stand is de noodzakelijke voorwaarde waarmee je elke nacht diep doorslaapt. Je bereikt het met de vijf slaapcodes. De vijf wetten voor slaap.



DE RUST-STAND EN DE 5 SLAAPCODES IN VOGELVLUCHT

- **Geruststelling.** Leer je gedachten binnen 1,5 minuut kalmeren, zodat ze je 's nachts met rust laten.
- **Kiezen voor slaap.** Ga van automatisch met jezelf in gesprek (= de kern van het probleem), naar intuïtief doorslapen.
- **Slapen op je zintuigen.** Hoe je je aandacht bij je slaap kunt houden in plaats van bij je gedachten. Ontdek het geheime stuurwiel van je brein.
- **Comfort.** Hoe je 5-sterrencomfort creëert. Je slaapt pas first class als je weet hoe comfort werkt.
- **Pitstop.** Hoe je – als je 's nachts even wakker wordt – als een F1-coureur razendsnel weer doorslaapt en geen slaap verspilt.

Dit is een doorbraak. Voor jou en voor slaap

Dit is voor jou. Als je een heerlijk druk leven leidt en alle energie die in je zit volledig wilt benutten om alles te kunnen doen. Gezond slapen is het fundament van die lifestyle. Maar het werkt anders dan je tot nu toe dacht.



BAANBREKENDE INZICHTEN OVER RUST, GEDACHTEN & SLAAP

Deze methode is één grote vernieuwing in hoe je beter kunt slapen. Het draait om het baanbrekende inzicht dat gedachten niet willekeurig zijn, maar taken van jezelf aan jezelf.

Dit is het enige grote slaapprobleem van elk mens. Volledig normaal en het teken dat je brein doet wat het moet doen. Echter, doe je er niets aan, dan slaap je nooit optimaal en blijft je energie 's nachts in bed achter.

Wie baas is over zijn slaap, is baas over rust - en daarmee over alle energie en scherpte die in je zitten. Het kost geen extra moeite, geld of inspanning.

Eén skill die je in 1,5 uur begrijpt. De keuze is aan jou.

Dit boek geeft je méér

Dit boek, deze methode is in alles anders. Een nieuwe visie, gemak, veel verhelderende illustraties, en... interactief. Want je kunt bij veel onderwerpen online verdieping krijgen en AI gebruiken. Zo werkt het:

SCAN DE CODE EN KRIJG VEEL GRATIS EXTRA'S



Het onderwerp

Hoofdkussen test

Zie je deze QR code, dan kun je met je telefoon online extra's krijgen. Een animatie, video, AI prompt of extra content. www.baasoverslaap.nl/extra

14 DAAGS FOLLOW-UPPROGRAMMA



Wil je na het lezen van dit boek je slaap nóg verder verbeteren? Dan is er optioneel een 14-daags follow-upprogramma.

1

Onzin over slaap

Slaaptips ontmaskerd.

Waarom alles wat je elders leest in essentie hetzelfde is — en steeds maar weer wordt herkauwd. Het blijkt gebaseerd op één antiek idee uit 1939.

Beter slapen voor drukke mensen

Ervaar de luxe van ál je energie & scherpte.

Dit boek is niet voor mensen met een slaapprobleem. Het is voor jou, want één ding is zeker: goed slapen gaat — net als je conditie — voor niemand vanzelf.

Daarom deze nieuwe visie. In 1,5 uur begrijp je hoe je alle energie haalt uit je slaap.

- Geen koffie drinken blijkt nonsens, omdat het enige echte slaapprobleem je alledaagse gedachten zijn. Dat is geen afwijking ... maar het kenmerk van elk gezond brein. Gefeliciteerd: je lééft!
- De ellende is dat het — hoe dan ook — je slaap verstoort (óók als je slaapt). Dat is dé oorzaak waarom je nooit goed oplaadt en energie verspilt tijdens je slaap.
- Baas over slaap leert je om je brein & lijf — op commando — in de rust-stand te zetten. Het is dé noodzakelijke voorwaarde om jezelf 100% fit te slapen.

Geniet elke dag van al je scherpte en energie voor je werk, je geliefden en hobby's.

1 praktische slaap-skill i.p.v. een wirwar aan tips.

Start op pagina 7

“Eindelijk iemand zonder biologieles en gepsychologiseer.
Superieur uitgelegd en onderbouwd.
Dit is de levensstijl waar je je hele leven profijt van hebt.”

Esther — proeflezer —



Milco weet waarover hij praat. Sinds 2016 helpt hij al duizenden mensen aan betere slaap. Met deze geheel nieuwe aanpak tackelt hij een van de grootste problemen van de moderne mens.

www.baasoverslaap.nl

