

Niet piekeren maar pitten – 5 inzichten

Inzicht 1

In slaap vallen is loslaten

Het piekerende brein heeft geruststelling nodig. Zeg om te beginnen tegen jezelf: 'Ik hoef en moet niets.' Om te slapen hoef je letterlijk niets te doen. Je gepieker stopt vanzelf als je jezelf dat ook gunt. Dan ontspan je. Een voorwaarde om in te slapen.

Inzicht 2

Nuchter de nacht in

Lekker makkelijk, Marleen, maar vertel me: HOE laat ik los? Laten we daarvoor te rade gaan bij de oude taoïsten. Boven hun bed hangt dit tegeltje: 'Niet piekeren maar constateren.' Ze bedoelen: het is zaak om nuchter te observeren en te beoordelen of een situatie veilig is of niet.

Leeuw of beer?

In de nacht kan je fantasie zomaar met je op de loop gaan. Maar zeg eens eerlijk: loopt er een leeuw of beer rond in je slaapkamer? Zo eentje met een glanzende vacht, een natte neus en verscheurende tanden?

Van hoofd in lichaam

Meditatie helpt je om de baas te worden over al te malle gedachten. Je zakt van je hoofd in je lichaam. Een van de vele voordelen van mediteren is: de afdeling vechten en vluchten in je brein, de veroorzaker van angst en stress, wordt minder dominant.

Ik stuur je volgende week een kleine meditatie. Die brengt je brein tot rust.

Inzicht 3

Rustig schrijven

De oude taoïsten zeggen: 'Wie goed wil slapen, moet uitgerust in bed stappen.' Klinkt misschien tegenstrijdig, maar het is héél erg waar. Droomdeskundigen zeggen het ook. Hoe uitgeruster je gaat slapen, hoe meer, dieper en gericht je droomt. Je hebt het nodig om angst en onrust en andere gevoelens te verstouwen.

Op vakantie

'Niet moe in bed stappen' kun je vergelijken met in vakantiestemming op vakantie gaan. Fluitend je koffer inpakken, je toiletta's inrichten met gezellige mini's en opgewekt en ontspannen (ruim op tijd) vertrekken naar het vliegveld. Wie opgefokt op vakantie gaat, heeft geen vakantiegevoel. Gespannen in bed gaan liggen is niet bevorderlijk voor de slaap.

15 minuten

Een truc om je te helpen. Pak pen en schrift een paar uur voor het slapengaan. Ga zitten, zet de kookwekker of de timer op je telefoon op vijftien minuten en... schrijf. Schrijf alle zorgen van je af.

Inzicht 4

De dag maakt de nacht

Mensen met een fijn seksleven zeggen: 'Het voorspel begint niet vijf minuten vóór een vrijpartij begint, maar vijf minuten na de vorige vrijpartij.' Dit geldt net zo voor een goede nachtrust: wie echt goed wil leren slapen, moet daar niet pas vijf minuten voor het naar bed toe gaan mee beginnen, maar bij wijze van spreken vijf minuten nadat je bent opgestaan.

Handen op je buik

Neem overdag vaker ontspanmomenten. Bijvoorbeeld: in je lekkere stoel zitten en naar buiten kijken. Verder niets. Of even liggen op de bank met je handen rustig op je buik. Verder niets. Ook fijn: een paar ademhalingsoefeningen. Die zorgen voor minder stress, gejaagdheid en angst. Je kunt met deze ademhalingsoefening beginnen.

Denk aan een baby

Zo simpel is het: tel hoeveel ademteugen je neemt in 60 seconden. Zo rond de zes is het beste. Als je meer teugen telt, is er ruimte voor verbetering. Oefen dan met ademen. Sluit je ogen, denk aan iets liefs of moois (een baby of een lammetje) en vertraag bewust je ademritme. Net zolang tot je tussen 6 en 8 ademhalingen per minuut zit.

Inzicht 5

Van de dip in de dut

Stel alles in het werk om dagelijks een middagdut te kunnen doen. Ook dat helpt je om 's nachts beter te slapen en om in zijn totaliteit tot voldoende slaapuren te komen.

Zak in die dip

Als het goed is, ervaar je na de lunch al iets van een lichte dip. Dat geldt ook voor fitte, uitgeruste mensen. Zet geen wilskracht in om meteen na het middageten je volgende klus op te pakken. Voel hoe je in meer of mindere mate inkakt en... geef eraan toe.

De 3 gouden regels

Over dutten valt een heleboel te zeggen. Ga ik ook doen, in het finale e-book. Voor nu geef ik je de drie gouden regels:

- Start met je dut tussen 13.00 en 15.00 uur.
- In slaap vallen mag, maar is geen must.
- Dut maximaal 25 minuten. Of minimaal 65 minuten.

PS Leuk als je me feedback geeft op wat je leest. Vragen, opmerkingen, ervaringen: ik verwerk het graag in de finale versie van het boek dat 5 mei in je mailbox valt. **Je mailt me hier.**