

MARLEEN JANSSEN

Slaap je gezond

de tao van de nacht




WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM

# INHOUD




## OM TE BEGINNEN

Hoe je dit e-book leest	4
Als slapen niet lekker lukt	9
Wát? Slaapschuld?	15




## DEEL 1: ONMISBAAR VOOR EEN OPTIMAAL SLAAPLEVEN

Tip 1  Nul chronische stress	21
Tip 2  Vroeg naar bed	27
Tip 3  Elke dag een dut	31
Tussendoortje: Nachtdienst	35

## DEEL 2: ONDERSTEUNEND VOOR GOED SLAPEN

Tip 4  Spelen met licht	38
Tip 5  Slim met warm en koud	42
Tip 6  Weet wat je eet	44
Tussendoortje: Jetlag	53

## DEEL 3: DE OEROUDE SLAAPGEHEIMEN VAN DE TAOÏSTEN

Tip 7  's Nachts een uurtje op	56
Tip 8  Mooie dromen	62
Tip 9  Slaapmiddel vallei-orgasme	68

## DEEL 4: HOE JE AL DIE WIJSHEID TOEPAST

Tip 10  Waarom veranderen lastig is en hoe je dat oplost 72

Wil je meer lezen van Marleen? 77

## **Ga naar de dokter**

Stel, het lukt je ondanks alles niet om beter te slapen. Dan kan het bijvoorbeeld zijn dat je iets onder de leden hebt. Goed om te weten: dit e-book komt niet in de plaats van een dokter.

Consulteer bij vragen en klachten altijd je huisarts of specialist.

## OM TE BEGINNEN

# Wat je kunt doen om beter te slapen, mijn top tien

**WIL JE METEEN DOOR NAAR DE SLAAPTIPS, SCROLL VERDER NAAR PAGINA 20. TOCH IS HET LEUK EN HANDIG OM DIT INLEIDENDE STUK EERST EVEN TE LEZEN. DAN KOM JE TE WETEN WIE IK BEN. WAAROM IK DIT E-BOOK SCHREEF. EN HOE JE HET GEBRUIKT, ZODAT JE WEER KUNT SLAPEN ALS EEN ROOS.**

Wie goed slaapt, kan de wereld aan. Of in ieder geval de volgende dag.

Om je nachtrust te verbeteren kun je duizend-en-een dingen doen. Het neusje van de zalm heb ik voor je bij elkaar gevist. Tips, trucs, tactieken, technieken, inzichten. Mijn top tien na een leven lang onderzoeken, schrijven en trainingen geven.

Van de gedachte alleen al dat je met al die adviezen iets moet, kun je stress krijgen. Dat is nu precies niet de bedoeling. Kies uit die tien waar je trek in hebt. Wat je haalbaar vindt. Wat in je leven past.

## **Ontspanning staat op nummer één**

Hou dit vast. Je moet en je hoeft niks. Als er één sleutel bestaat naar goed slapen, dan is het ontspanning. Zo nodig lap je dus al mijn goede raad lekker aan je laars.

Ermee aan de slag gaan mág. Liefst zo opgeruimd en relaxed mogelijk. Stapje voor stapje. Maak het jezelf niet te moeilijk. De oude taoïsten zeggen: loop er de kantjes zoveel mogelijk van af. Dat werkt beter dan ploeteren. Al dat gezwog en gestress, daar moeten we nu juist van af.

## **Tien keer wijze raad**

In dit e-book krijg je tien keer goede raad. Allemaal slaapsuggesties. Goed voor beter slapen. De tips komen er zo aan. Lees eerst nog even door.

## **Wie ben je, Marleen?**

Waar ik al die wijsheid vandaan heb? Een jaartje of dertig interview en volg ik alles en iedereen die iets te melden heeft over gezondheid, liefde en seksualiteit. Ja, ook over slapen, want dat is met al die thema's nauw verbonden.

Je kent me misschien van LINDA., Libelle, Opzij en andere vrouwenbladen. Of van de radio en de tv. Of van mijn boeken, wekelijkse LoveLetter of onlineprogramma's. Ik ben 'die vrouw van het vallei-orgasme'. De laatste twee jaar geef ik ook een onlinecursus over slapen.

Als journalist hou ik ervan om mijn verhalen degelijk te onderbouwen. Wetenschappelijk bewijs, voor zover aanwezig, stut alle teksten die je in dit e-book leest. Aan bronvermelding en noten doe ik zelden. De leesbaarheid wordt daar vaak niet beter van. Vertrouw erop dat ik, als door de wol geverfde uitpluizer, die informatie uit betrouwbare bronnen heb geput, gecheckt en gedubbelcheckt.

## **Experimenteel**

Dit fluister ik in je oor: deel 4 van dit e-book, dat zijn de slaapgeheimen van de oude taoïsten. Daar knapte ik zelf enorm van op. Ik heb er zo'n beetje mijn levenswerk van gemaakt om die oeroude wijsheid door te geven. Mijn lezers en cursisten bloeien er ook van op. Ik zie dat elke dag weer in mijn praktijk.

Taoïstische training is toveren met je eigen lichaam. Maar eerlijk is eerlijk, keihard academisch bewijs ervoor kan ik niet vinden. Wat ook waar is: dit betekent niet dat deze duizenden jaren oude technieken niet waar zouden zijn of onbruikbaar. De westerse wetenschap heeft er gewoon nog geen weet van.

## **Lekker trainen**

Onder mijn tevreden klanten reken ik ook artsen en andere wetenschappelijk geschoolde vrouwen. Gretig lezen ze mijn boeken en volgen ze mijn trainingen. Soms een beetje besmuikt. De meeste academici geven liever niet in het openbaar toe dat ze baat hebben bij andere dan wetenschappelijke kennis. Dan vallen ze mogelijk uit de gratie bij hun collega's.

Mijn idee: experimenteer met dat goud. Word je er vrolijk van, mooi meegenomen. Doet het je niets, even goede vrienden.

## **Wonderlijke resultaten**

Nog even over dat taoïsme. Ik verdiep me nu al tien jaar in deze overlevering. De traditie gaat zesduizend jaar terug en stamt uit het antieke China. Naar mijn smaak een onuitputtelijke leidraad en inspiratiebron voor alles en iedereen die een reuzensprong vooruit wil zetten.

Taoïsme is springlevend. Er zijn wereldwijd miljoenen mensen die min of meer taoïstisch trainen en leven. Ik steek mijn

speurneus in de praktische taoïstische kennis over gezondheid, seksualiteit, liefde en andere mooie en belangrijke dingen.

## **Niet het stof, wel het goud**

De leefregels van de taoïsten vind ik wijs en tegelijk concreet. Ik wil graag dat alle vrouwen ze snappen en kunnen gebruiken. Daarvoor ontdoe ik de boel van al te oosterse stoflagen of spirituele zwaarigheid. Ik probeer alles zelf eerst uit. De goudklompjes geef ik door. Bij dezen, voor jou.

## **Geen spullenboel**

Je gaat hierna weinig lezen over spullen en hulpstukken. Dus niets over hoofdkussens, matrassen, springveren, supersonische onder- en bovenlakens. De winkels liggen er vol mee. Van satijnen slaapmaskers tot verzwaarde spreien voor een betere nachtrust. In de appstore kun je allerlei slaapprogrammatjes voor op je telefoon downloaden. Laatst lag ik heel even op een bed van dertigduizend euro. Zo'n blauw-wit geblokt vliegdekschip.

## **Geen gillende gekte**

Ik wens elke ondernemer goede zaken. Maar als je het taoïstisch bekijkt, is het gekte. In plaats van beter te slapen, bereik je er misschien wel juist het omgekeerde mee: nog meer verplichtingen, financiële druk, gedoe en stress.

De oude taoïsten tukten op strooien zakken, deden niet aan slaappaps en werden lachend honderd. Je gaat lezen over een groot aantal van hun geheimen.



Lukt het dankzij dit e-book om beter te slapen? Dan juich ik: wat heerlijk dat je ervan opknapt. Laat het me vooral horen. Verbetersuggesties zijn ook welkom. [Je mailt me hier.](#)

# Als slapen niet lekker lukt

**HIERONDER VERTEL IK JE WAAROM SLAPEN ZO BELANGRIJK IS. JE LEEST HOE ERG HET IS ALS JE ER PROBLEMEN MEE HEBT. NIET SCHRIKKEN, HOOR. HULP IS ONDERWEG.**

‘Slapen is eigenlijk zonde van je tijd,’ zei een van mijn vriendinnen laatst.

‘Hoezo?’ vroeg ik.

‘Nou, omdat het overdag gebeurt, hè, alles. Dan presteer je mooie dingen op het werk, dan lees je een fijn boek, zie je een spannende film, dan lach je met je kinderen.’

Mijn vriendin keek me afwachtend aan. Ik keek haar ook afwachtend aan, en toen licht vragend.

Ze zei: ‘Overdag leef je. En ’s nachts... nou ja, ik wilde zeggen “dan leef je niet”, maar dat is niet zo. ’s Nachts rust je uit. En dat is saai.’

Ik dacht terug aan de afgelopen nacht. Hoe heerlijk ik lag te knorren onder mijn schone lakens. Hoe goed ik me voelde toen ik wakker werd.

Saai?’ zei ik.

‘Ja,’ zei de vriendin. ‘Ik slaap ook steeds minder, ik probeer gewoon te wennen aan wat minder uren slaap. Er zitten te weinig uren in een dag en ik wil zoveel doen.’

## Liever lezen

Hoe langer ik over dit gesprekje nadacht, hoe interessanter ik het vond. Misschien herken je jezelf in mijn vriendin. Ik wel een beetje trouwens. Ik hou zo van lezen dat ik gerust een paar slaapuren zou willen opofferen aan mooie boeken. Maar dat lukt niet, omdat ik in slaap val. Laatst zelfs met het leeslampje aan.

‘Sleep is overrated’ (slaap wordt overschat) lees ik op de T-shirts van de medewerkers van mijn hippe koffiezaakje. Slapen lijkt wel uit de mode. En dat komt natuurlijk ook omdat er zoveel kan en zoveel moet.

Er is zoveel afleiding. Je kunt altijd shoppen. Je telefoon vermaakt je de hele dag. Je kunt op elk moment een basketbalwedstrijd bekijken of een romantische film. En babbelen met anderen kan ook al 24 uur per dag. En dan hebben we het nog niet gehad over alle gedoetjes en alle moetjes die tegenwoordig op je afkomen. Dat lijken er soms ook wel meer te zijn dan vroeger.

## Een derde van je leven in bed

Slapen lijkt wel een foutje van de natuur. Waarom doen we het eigenlijk? En waarom voldoet een uurtje per dag niet, maar slapen we een derde van iedere dag van ons leven? En als dat nu het enige probleem was...

Vaak lukt het niet met dat slapen. Het geeft je het gevoel dat je faalt bij de eenvoudigste opdracht die er is: nietsdoen en daarna weer fris verder met de dag.

Slapen lijkt makkelijk, maar is het niet. Eén op de tien Nederlanders heeft last van slapeloosheid. In Vlaanderen ligt dat aantal zelfs nog wat hoger. Dat zijn dus meer dan twee miljoen mensen in twee kleine landjes.

## **Even op pad voor een onderhoudsbeurt**

Slaap was lange tijd een 'oninteressant' gebied voor onderzoekers. Er werd niet zoveel aandacht aan besteed. Men dacht ook behoorlijk simpel over dit onderwerp. Viel je in slaap, dan parkeerde je als het ware je auto. Inmiddels is die gedachte al twee stappen opgeschoven.

De eerste stap is: de auto staat weliswaar geparkeerd, maar de motor draait.

De tweede stap - en daar staat de wetenschap nu ongeveer in het denken over slaap - is dat de auto 's nachts zelfstandig op pad gaat en even naar de garage rijdt voor een onderhoudsbeurt.

## **Nachtelijke opruimactie**

Hoe meer ik me verdiepte in onderzoek naar slapen, inclusief de taoïstische kijk erop, hoe meer respect ik ervoor kreeg. Slapen is ongelooflijk nuttig. Een van de nuttigste eigenschappen is dat je er onderhoud mee pleegt.

## **Wegbaggeren**

Slapen schoont de boel op. Slaap is de nachtelijke schoonmaakploeg die na het feestje komt stofzuigen en de boel aan kant maakt zodat er de volgende dag weer geleefd kan worden.

In de slaap wordt trouwens niet alleen opgeruimd, er wordt ook geklust. In de nacht krijgt het hormonale systeem een opfrisbeurt. De spieren worden gerepareerd en groeien. Het immuunsysteem wordt versterkt. Niet zo vreemd dus dat er van alles misgaat als je niet goed slaapt. Dan word je eerder ziek. Je bent kwetsbaarder voor 'een griepje' of een virus. Als je te weinig slaapt neemt herstel van je gezondheid veel meer tijd.

Daarom is goed én voldoende slapen gezondheidsadvies nummer 1.

## **Van te weinig slapen word je dom**

Slaapgebrek is uitgebreid onderzocht. Het tast onder meer je leervermogen aan. De hele dag doe je nieuwe indrukken op, hoor je belangrijke feiten voorbijkomen op het werk of van de buurvrouw. Alleen vergeet je er een hoop omdat je waarschijnlijk te weinig slaapt. De informatie en de nieuwtjes kunnen er gewoon niet meer bij. De plek in je hersenen waar ze normaal gesproken als eerste binnenkomen, de hippocampus, reageert niet meer.

Dat gebeurt wel bij mensen die voldoende slapen. Bij hen komt de informatie binnen, waarna ze als in een soort computer wordt weggeschreven op een andere harde schijf in het brein, de cortex. Maar zit de inbox van de hippocampus vol, dan kan er niets meer bij. Van te weinig slapen word je dus dommer.

## **Verminderde vruchtbaarheid**

Een volle inbox is nog maar een deel van een hele stapel problemen die het gevolg zijn van een gebrek aan slaap. Slaapgebrek is niet goed voor je gezondheid, en dan zeg ik het nog voorzichtig.

De experts op het gebied van slapen zijn minder voorzichtig en vertellen botweg dat als je langdurig minder dan zes of zeven uur per nacht maakt, dat een aanslag is op je immuunsysteem die je kans op kanker verdubbelt.

## **Immuunsysteem aangetast**

Het heeft te maken met de slechte invloed van slaapgebrek op het immuunsysteem. Een invloed die kan doorwerken op van alles en nog wat. Bijvoorbeeld de vruchtbaarheid, van zowel mannen als vrouwen. Of zoiets als het ontwikkelen van een allergie of een grotere kans op een keizersnee bij een bevalling.

Klinkt dat al zorgwekkend? Wat dacht je dan hiervan: onvoldoende slaap is een belangrijke factor bij de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer. Het is slecht voor je bloedsuikerniveaus, waardoor je eerder in de voorfase van diabetes terecht kunt komen. Ook je hart kan lijden onder een slaapgebrek, omdat te weinig slaap een negatieve invloed heeft op de kwaliteit van je hartslagaders.

## **Waar is een goede nachtrust niet goed voor?**

Slaap is lange tijd een ondergeschoven kindje geweest. Onderzoekers en wetenschappers hebben het onderwerp decennia laten liggen. Men kon maar niet achterhalen waarom mensen slapen, het was een soort biologisch mysterie.

De oude taoïsten, die zich de vraag stelden: 'Hoe krijg ik een goed, gezond en lang leven?', wisten er al heel veel over. De laatste twintig jaar keert het tij in de westerse wetenschap. Onderzoekers ontdekken waanzinnig interessante feiten over slaap. De vraag is niet meer: is het ergens goed voor? Maar: waar is een goede nachtrust niet goed voor?

## **De ellende houdt niet op**

Ik ga nog heel even door. Over de psychische gevolgen. Een gebrek aan slaap levert psychische klachten op. Het vergroot de kans op depressie. Wist je bijvoorbeeld dat van de honderd slapelozen vandaag er volgend jaar dertien een knal van een depressie hebben? Schokkend, hè?

Een gebrek aan slaap verstoort de verwerking van emotionele stress. Het leidt ook tot een verhoging van het stresshormoon cortisol, waardoor je de volgende avond weer slechter inslaapt. En een te hoog cortisol... is een naarling. Het veroorzaakt moodswings, het maakt dik en het heeft negatieve invloed op je spieren, je hart en je immuunsysteem.

Te weinig slapen maakt je ziek. Heel veel mensen slapen te weinig. Niet vreemd dus dat de Wereldgezondheidsorganisatie slaapgebrek heeft uitgeroepen tot een epidemie.

Zo, haal nu maar even een paar keer rustig adem.

# Slaapschuld, je hebt het geheid

**WAT JE NU GAAT LEZEN, HEB JE VERMOEDELIIK NOOIT EERDER GEHOORD. IK STOND OOK MET MIJN OREN TE KLAPPEREN. ER BESTAAT ZOIETS ALS 'SLAAPSCHULD'. LEES HIER WAT HET IS EN HOE HET ONTSTAAT, WAAROM HET RAMPZALIG IS EN HOE JE ERVANAF KOMT.**

Heb je weleens nagedacht over de term 'middernacht'?

Nou, ik nog nooit, tot ik mijn onderzoek naar slapen startte.

Middernacht, 00.00 uur 's nachts, uh... de meeste mensen liggen er dan net een halfuurtje in, toch?

Terwijl... middernacht betekent 'het midden van de nacht'. Je zou er dan dus eigenlijk al de helft van je slaapuren op hebben moeten zitten.

## Oerslapen

Dat kan alleen als je met de kippen op stok gaat. Jaha... hoe vroeger naar bed, hoe beter. Tenminste, als je het ritme van de oerslaap wilt vinden. Je doet dan de oervolkeren na. Zij gingen naar bed als de zon onderging en stonden weer op als de zon opging.

Middernacht was dus écht het midden van de nacht. Moeten we dit dan onmiddellijk met z'n allen na gaan doen?

Nou, dat kan. Je kunt er in ieder geval naar kijken.



## De dag is te lang

Er zijn een hoop mensen die zeggen: wat een ouderwets gedoe. 's Avonds gebeurt het! En ja, 's avonds gebeurt het natuurlijk ook. Maar dat hebben wij mensen ervan gemaakt. Vroeger gebeurde het 's ochtends. Mensen hebben in de loop van de eeuwen zelf kunstmatig de dag verlengd. Door de ontdekking van vuur. Want... vuur bracht licht. Eerst was er een kaars. En toen een olielamp en toen was er elektrisch licht. En nu zijn de straatlantaarns de hele nacht aan en je computer ook.

Dat is fantastisch, natuurlijk.

Maar elke prachtige ontwikkeling brengt nadelen met zich mee. Het nadeel van de 'kunstmatige verlenging' van de dag is dat we te laat naar bed gaan en slaapschuld opbouwen.

## Nog even dit, nog even dat

Slaapschuld is: je slaapt stelselmatig te weinig. Elke dag ga je een uurtje of anderhalf uur te laat naar bed. Er zijn zoveel verlokkingen. Elke dag neger je dus slaapsignalen. Nog even deze afleveringen van de serie afkijken. Nog even mailen. Nog even de boterhammen voor de kinderen voor morgen maken. Nog even strijken. Nog even Facebooken, de krant lezen, de stukken voor morgen doornemen.

Eigenlijk duw je jezelf steeds door de slaap heen. Je forceert jezelf om nog even wakker te blijven. Je rekt jezelf op als een elastiek.

De meeste mensen doen dit elke dag.

Gemiddeld zou je elke nacht zeven à acht uur moeten slapen.

Opdrachtje: kijk eens hoe dat met jou zat de afgelopen week? Grote kans dat je die uren niet haalde.

Ik noem wat dingen op die gebeuren als je minder dan acht uur slaapt per nacht:

- Je neemt informatie slechter of helemaal niet meer op.
- Je bent niet alert.
- Je bent altijd moe.
- De kans op allerlei gezondheidsklachten neemt schrikbarend toe.

Hoe weet je of je slaapschuld hebt? Ga er maar van uit dat het zo is.

### **Kun jij 's ochtends zonder koffie?**

Ik heb een testvraag voor je: kun je voor twaalf uur 's middags goed functioneren zonder koffie? Grote kans dat je nu nee roept. Je snákt naar koffie. Zo lekker. Ja. Maar de kans is groot dat je óók koffiedrinkt om wakker te blijven. Je hebt het nodig.

Slaapdeskundigen zeggen: je zet koffie in als zelfmedicatie voor een chronisch slaapttekort.

Nog een signaal dat wijst op slaapschuld: 's morgens wakker worden en denken: ik zou er zo weer in willen duiken. Dus niet uitgerust wakker worden.

Eigenlijk hou je jezelf voor de gek.

### **Steeds meer slaapschuld**

Je stretcht en stretcht. Met koffie of met middelen of door heel hard te gaan sporten. Het lichaam kan best een hoop hebben en schakelt over op de reservetank. Zo blijf je functioneren, maar als je elke avond net iets te laat naar bed gaat, komt er steeds een beetje extra slaapschuld bij.

Denk even na hoe die schuld eruitziet na bijvoorbeeld... vijftien jaar.

Nu ga je gillen.

Laten we zeggen dat je elke avond een uurtje te laat naar bed gaat. Dat is per jaar een slaapschuld van 365 uur.

## **Een hypotheek van duizenden uren**

In vijftien jaar bouw je dus een slaapschuld op van meer dan vijfduizend uur.

Het klinkt als een verschrikking en heeft iets hopeloos. Kun je dat óóit nog inhalen?

Gelukkig is er goed nieuws. Vijfduizend uur slaapschuld betekent niet dat je ook zoveel tijd extra moet slapen.

Hoe betaal je die achterstallige rekeningen dan wel af?

Regel 1 om slaapschuld af te lossen en je eeuwige vermoeidheid kwijt te raken is: zorg voor ritme en regelmaat.

Dus: vroeger naar bed en vroeger op. En daar een gewoonte van maken.

Bijvoorbeeld altijd tussen 21.00 en 22.00 uur naar bed en altijd op tussen 06.00 en 07.00 uur. Ook in het weekend en ook in de vakantie.

Maak de tijdstippen niet te strikt. Krijg je daar weer stress van. Gun je lichaam een uurtje ruimte. Vervolgens worden de tijdstippen van slapen en ontwaken vanzelf steeds vaster. Je biologische klok zet zichzelf als het ware gelijk met de natuur.

## **Bijslapen? Nee, je wordt brakker wakker**

Wist je dat uitslapen totaal zinloos is? Echt, het is totaal niet slim. Je lost er zeker geen slaapschuld mee af. Dus in het weekend een

gat in de dag slapen? Bijslapen? Niet doen. Sterker nog: het maakt je alleen maar brakker.

Als je goed wilt slapen en uitgerust wakker wilt worden, zou je zoveel mogelijk het oerritme van de slaap moeten volgen. En dat is heel simpel: je volgt gewoon de zon. Ze gaat onder en komt weer op. Als het gaat schemeren, duik je de koffer in. Komt de zon op, dan word je vanzelf wakker en sta je op.

## **De rek gaat eruit na je dertigste**

Als je jong bent, kun je je alles permitteren. Nachten doorhalen, dansen tot de zon opkomt... ik denk dat we het allemaal wel hebben gedaan.

Maar zo rond je dertigste verandert er iets. De rek gaat eruit.

Hoe ouder je wordt, hoe vroeger je naar bed gaat. Eigenlijk glij je met het ouder worden dus al vanzelf steeds meer richting het oerritme van de slaap.

## **Je kunt heel diep zakken**

De taoïsten hebben een interessante visie op slaapschuld. Zij zeggen dat er zeven niveaus van slaapschuld zijn. Zeg maar: zeven ondergrondse etages in de parkeergarage. Hoe groter de slaapschuld, hoe dieper je zakt. Zit je op de laagste etage, de zevende, nou, dan ben je zo ongeveer dood.

De gemiddelde moderne mens bevindt zich qua slaapschuld op etage min vier of min vijf.

Je weet nu: ritme en regelmaat. En er zijn nog wat dingen.

## **Klaar voor raad en daad**

Goed, dan ben je nu klaar voor de top tien. Ik beloof je een rustige reis van brak naar beresterk:

Je wordt minder moe.

Je krijgt meer zin om dingen te doen en activiteiten te ontplooiën.

Je wordt alerter en reageert sneller.

Je presteert beter op je werk en in je gezin.

Je humeur stijgt punten.

Je wordt wijzer en creatiever.

Je gezondheid neemt toe.

Nog meer goed nieuws. Slaapschuld kun je sneller aflossen dan je het opbouwt. Ben je een snelle leerling, dan lukt dat misschien wel binnen een jaar.

# DEEL 1: ONMISBAAR VOOR EEN OPTIMAAL SLAAPLEVEN

## SLAAPTIP 1

# Arresteer de ergste slaapmoordenaar, chronische stress

**GESTREST IN BED STAPPEN... IK KIJK WEL UIT. STRESS IS EEN SERIAL KILLER. MASSA'S MENSEN GAAN ERAAN KAPOT. VANDAAR AL DIE BURN-OUTS. HIER ZIJN REMEDIES TEGEN JACHTEN, JAGEN, TOBBEN, MALEN. PLUS EEN SAPPIG STUKJE THEORIE.**

Als je wakker bent, kan er een voortdurende stroom gedachten door je hoofd kolken. Dat is menselijk en soms ook een beetje vermoeiend en hinderlijk.

Onderzoekers noemen dit verschijnsel de monkey mind. Er zit een drukke aap in je hoofd die maar bezig blijft. Vooral als je in bed ligt en wilt slapen, weet deze anti-slaap-aap je goed te vinden. De gedachten blijven maar malen. Het lijkt steeds erger te worden.

## Het beest tot bedaren brengen

De mensheid heeft in de loop der tijd van alles verzonnen om de aap een toontje lager te laten zingen. Hier volgen tips die helpen je hoofd leger en stiller te maken. Je kunt ze overdag inzetten, maar ook in bed als oefening gebruiken om makkelijker de slaap te vatten.

## Eén ding en niet meer

Bij véél gedachten helpt het je te concentreren op één ding. Hierdoor vernauwt de aandacht zich. Eenmaal in flow verdwijnt de rest van al die gedachten in het niets.

## Spuiten en slikken

Ook drugs helpen de aap te kalmeren. Ze dempen je gedachtestroom of zetten je een roze bril op. Als je geluk hebt, want voor hetzelfde geld slaat de slinger de verkeerde kant op. Dan maken drugs je juist banger, bozer of bedrukker dan je al was. Doorgewinterde drugsgebruikers noemen het een bad trip.

## Wolken door je hoofd

Zelf moet ik er niets van hebben, van drugs. Hooguit één glas wijn bij het eten. Liever zoek ik mijn heil in spirituele tradities. Boeddhisten roepen een innerlijke observator in het leven om een vol hoofd leeg te maken. Een aparte waarnemer in je hoofd die de gedachten observeert en er niet over oordeelt. De observator glimlacht over zoveel gedoe om niks. Gedachten glijden dan als wolken door je hoofd en je hebt er minder last van. Je hebt wel een stevige training nodig voordat je het wat langer dan een paar seconden volhoudt.

## **Maak zachte ogen**

Uit de taoïstische overlevering komen ook allerlei methoden en technieken naar voren. De makkelijkste en meest effectieve truc om gedachten tot rust te brengen is de i-kracht-oefening. De kern: maak zachte ogen en een innerlijke glimlach. Je voelt stress wegwaaien en ervaart weldadige rust.

## **Deze kun je zéker**

Deze twee huis-tuin-en-keukenrecepten tegen tobben en malen in bed zijn direct uit te voeren. Je kunt ze met twee klassen lagere school en zonder verdere voorbereiding doen: schrijven.

## **Opdracht 1: niet wegrennen**

Pak een vel papier en maak een lijstje van dingen en gewoontes die je slaap niet ten goede komen. Jouw persoonlijke slaaprovers dus.

Ik weet dat dit het lijstje is waar je hard voor weg wilt rennen. Natuurlijk.

Maar zie het zo: je maakt gewoon een lijstje. Het betekent niet dat je alle dingen die je opschrijft uit je leven moet bannen. Welnee, alles op z'n tijd.

Beschouw het maken van dit lijstje als een eerlijke brief aan jezelf. Niemand hoeft hem te lezen.



## Opdracht 2: de brain dump

Deze opdracht kun je het best aan het begin van de avond doen. Heb je er op dat moment geen tijd voor, doe de oefening dan in de middag. Liefst zo laat mogelijk op de dag. Maar ook weer niet heel kort voor het slapengaan.

Zet een wekker op vijftien minuten. De timer op je telefoon bijvoorbeeld. Het ding wel even op flight modus zetten zodat je niet gestoord wordt.

Want goed om te weten is dat alleen al de aanwezigheid van een werkende mobiele telefoon in je directe nabijheid ervoor zorgt dat je alerter bent, een heel klein beetje gespannen. De optelsom van deze en allerlei andere kleine en grote spanningen door de dag heen belast je vitaliteit. Het maakt het je bovendien moeilijker om 's avonds tot rust te komen en vredig in te slapen.

## Laat gaan, die muizenissen

Ga zitten, pak een pen en een vel papier en schrijf op:

- Al je zorgen
- Alles waar je bang voor bent
- Alles waar je zenuwachtig over bent
- Alles waar je boos over bent
- Alles wat je morgen wilt en moet doen

Let op: je hoeft niet grammaticaal juist of 'mooi' te schrijven. Het gaat erom dat je alles wat in je hoofd zit zo snel mogelijk dumpst op het papier. Dus: schrijven, schrijven, schrijven. Zo spontaan en makkelijk mogelijk. Haal je pen niet van het papier.

## Jachten en jagen

Hoe ontstaat stress? Door jachten en jagen en veel te volle levens. Te laat van huis vertrekken en racen op de fiets naar het werk. Aan het einde van de dag met een jengelend kind in de winkel staan en geen idee hebben over het avondeten. Wakker worden en overspoeld worden door de to-dolijst van vandaag.

Ik kan nog even doorgaan. Maar je snapt wel wat ik bedoel. Elke dag opnieuw zijn er vele kleine stressvolle momenten. Bij elkaar opgeteld een zak vol.

Even stress hebben is niet erg. Daar kun je van herstellen. Langer dan twintig minuten is wel een ramp. Dan wordt stress chronisch. De spanning kruipt in je nek. In je rug. In je darmen (buikpijn). In je polsen. En in je ademhaling.

## Gebruiken maar, die schakelaar

Er zit een heel handige schakelaar in je lichaam. De parasympathicus. Hij zorgt voor ontspanning en herstel. Maar bij de meeste mensen in onze cultuur staat-ie constant op standje uit. Door gepieker en chronische stress is de schakelaar onvindbaar geworden.

Bij dit soort vraagstukken ga ik altijd eerst te rade bij de oude taoïsten. Hoe vliegen zij dit probleem aan?

Zuchten van 'hèhè' laat de spanning uit je lijf zakken en ontspant het middenrif. Maak je ogen zacht. Of je nou bij de tandarts zit te wachten, in de file staat of je haast om de trein te halen: maak je ogen zacht. Maak de innerlijke glimlach en zet een bloem voor je hart. Als je dit doet, haal je de druk van de ketel. Je haalt de stress eruit.

Je bent er enorm bij gebaat als je chronische stress afbouwt. Op een dag slaag je erin om het helemaal uit je leven te bannen. Dat betekent dat je nooit meer dan twintig minuten achter elkaar aan het stressen bent.

Inslapen en doorslapen wordt dan makkelijker. Je ligt minder vaak ongewenst wakker, waardoor je aantal slaapuren zal toenemen. Ook de kwaliteit van je slaap verbetert. Nachtelijke reparatie en onderhoud van lichaam en geest – de hele bedoeling van slapen – wordt intenser en effectiever.

# SLAAPTIP 2

## Het sterkste slaapmiddel kost niets. Ga vroeg naar bed.

**LAAT NAAR BED GAAN: ZALIG. WIJNTJES DRINKEN? OÓK. EN DAN DIE HEERLIJKE TELEFOON. WAAROP JE VIA DE APP PRET MAAKT MET JE VRIENDINNEN, FOTOOTJES RONDSTUURT, FACEBOOKT. EN DAN HEB IK HET NOG NIET EENS GEHAD OVER SERIES OP TV OF NETFLIX.**

Maar lig je eenmaal in bed, dan betaal je de rekening. Het gaat maar door. Hoelang lig je al wakker? Anderhalf uur? Twee uur? Je draait je om. En nog een keer.

Had je dus tóch die espresso na het eten af moeten slaan. Je begint te malen. Hoe moet dat morgen, met die vergadering? Als je rustig ligt, rust je ook al uit. Toch? Niet naar de wekker kijken, aan iets leuks denken. Beginnen de vogels nu al te fluiten? Is daar de vuilnisman?

### **Anekdote uit de oude doos**

Dit is geen grap. Mensen weten vaak echt niet wat hen wel of niet uit de slaap houdt. Toen ik tijdens mijn onderzoek naar slaap voor het eerst las over slaaprovers, sloeg ik mijn hand voor mijn mond en slaakte een kreet. Ik schoot twintig jaar terug in de

tijd en dacht aan de periode van slapeloosheid rond mijn dertigste.

Mijn vriend en ik waren toen net uit elkaar na een lange relatie en ik dacht dat het daaraan lag. Aan het gebroken hart. Ik kon niet inslapen. Ik draaide en woelde. Pakte mijn boek, las, deed het licht uit. En pakte opnieuw mijn boek, las en deed het licht uit. Tot ik zo kwaad was dat ik opstond en drie dingen deed. Ik zette de computer aan (indertijd zo'n bakbeest dat warm moest lopen), schonk een glas cola in en stak een sigaret op. En vervolgens ging ik uren patiënten.

Als je het hebt over de snelweg naar NOOIT MEER SLAPEN, moet je het zo doen. Blauw licht, cola, nicotine en opwindende. In het holst van de nacht.

## **Slaaphygiëne**

Het is slecht gesteld met de gemiddelde slaaphygiëne, zeggen deskundigen. Ze bedoelen daarmee dat we slordig zijn met de gewoontes die van invloed zijn op onze slaap. Slaapmoordenaars zijn er in overvloed. Gelukkig kun je ze makkelijk buiten gevecht stellen.

Als je beter wilt slapen, stop je natuurlijk als eerste met je allerslechtste gewoonte.

## **Aanpakken die handel**

Precies, denk je nu voortvarend, ik ga het allemaal eens even rap aanpakken. Nou, rustig aan.

Veranderen kost tijd en energie. Ik denk even terug aan mezelf twintig jaar geleden, driftig kaartend en rokend achter de computer in de nacht. Ik stopte als eerste met patiënten. Roken deed ik nog wel een jaar of wat en met cola drinken stopte ik als laatste. Ik wil maar zeggen: alles op zijn tijd.

## Nachtbrakers opgelet

Uit onderzoek naar oervolken en natuurvolken blijkt: ze slapen en slapen veel langer dan wij en liggen veel eerder in bed. Gemiddeld om negen uur gaan ze onder de wol. Ze laten zich niet afleiden door computers, talkshows en andere slaapmoordenaars en worden kort voor of na zonsopgang wakker. Zij volgen het ritme van de natuur.

Misschien wel de slimste en beste tip van allemaal: de wekker 's avonds zetten, als reminder dat het tijd is. Ga vroeg naar bed en hou dat eens een week vol. Je zult merken: na een tijdje heb je 's ochtends helemaal geen wekker meer nodig. Zo kom je in een natuurlijk slaapritme.

## Ben je een avondmens?

Het zou kunnen dat je een avondmens bent. Het klopt dat er mensen zijn bij wie het oerritme afwijkt. Onderzoekers vonden bij hen een net iets andere biologische klok. Deze loopt minder synchroon met de periodes van licht en donker, eigenlijk net iets te traag. Om een lang en technisch wetenschappelijk verhaal kort te maken: het gevolg is dat een avondmens van nature liever laat gaat slapen en laat opstaat.

Herken je dit? Dan moet je alles negeren wat ik zei over de kippen en de stok. Dan is voor jou het hoogste belang dat je je eigen biologische klok trouw blijf. Ben je een avondmens die zichzelf dwingt in het harnas van een ochtendmens, dan gooi je je eigen glazen in. Het holt je uit en maakt je vatbaarder voor allerlei kwalen en ziekten.

## Gapend op het werk

Avondmensen benijd ik trouwens niet. Want de wereld is vrijwel geheel ingericht op ochtendmensen. De gemiddelde werknemer wordt geacht uiterlijk om 08.30 of 09.00 uur kakelfit voor de dag te komen. Dat is voor avondmensen bijna niet te doen. Ze passen zich aan, het kan niet anders immers, maar vóór 11.00 uur 's ochtends komt er weinig uit hun handen. Collega's kijken hun gelodder en gegaap meewarig aan. 'Luiwammes, wat is ze toch ongedisciplineerd, ging zeker weer te laat naar bed.'

Dit druk ik je op het hart: dwing jezelf niet om een ochtendmens te worden of te doen alsof. Daar komt janken van, en erger. Stel liever alles in het werk om je leven zo in te richten dat je jouw bijzondere biologische klok serieus kunt nemen. Dit betekent bijvoorbeeld dat je bazen of collega's ervan overtuigt dat afwijkende, bij jou passende werktijden je gezond en productief houden. Sterkte.

# SLAAPTIP 3

## Doe elke dag een dutje

**ALS EIGEN BAAS BEN IK GEZEGEND. NA DE LUNCH KAN IK LEKKER MIJN VASTE TUKJE DOEN. NIEMAND DIE ME TEGENHOUDT. IN HET KOMENDE HOOFDSTUK VIND JE TAL VAN TIPS OVER DE IDEALE DUT. VECHT VOOR JEZELF ALS JE CHEF, MANAGER OF ANDERE ONWETENDEN JE DIT MENSENRECHT ONTZEKKEN.**

Een dutje helpt je om 's middags weer bij de les te zijn. Alert, productief, creatief, opgewekt. Ook kun je na een middagdutje 's nachts beter slapen. Het schijnt zelfs de kans op allerlei ellende zoals hartkwalen en diabetes flink kleiner te maken.

We associëren dutjes niet bepaald met actieve mensen die alles uit leven en werk willen halen. Ten onrechte, zeggen de oude taoïsten én de wetenschap.

### Een dut reset je brein

Een middagslaapje van twintig minuten doet wonderen. Er ontstaat nieuwe ruimte in je hoofd om dingen te onthouden. Je herinnert je zaken die je dacht te zijn vergeten. Het maakt je alerter en productiever.

Doe een dutje bij voorkeur in de vroege middag. Begin vóór 15.00 uur. Na die tijd gaan liggen kan negatief uitpakken op je slaapdruk. Mogelijk val je 's avonds dan niet meer zo makkelijk in slaap.



## Lekker inkakken

Als het goed is, ervaar je na de lunch al iets van een lichte dip. Zeker na een stevige middagmaaltijd. Je lichaam is bezig het eten te verteren. Daarom is het moeilijker om meteen na de lunch weer aan het werk te gaan.

Zet geen wilskracht of een sloot koffie 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. Dit is volstrekt normaal en helemaal de bedoeling van de natuur. Dus: zak lekker in die dip en laat de slaap maar komen.

## Even in de kooi

Slimme en hippe bedrijven als Google en Nike hebben slaapruijntes ingericht voor hun medewerkers. In de napping cabins, een soort scheepskooien, kunnen ze ongestoord een middagslaapje doen.

In Nederland en Vlaanderen moeten we het zelf regelen. Stel alles in het werk om voor jezelf een goede dutplek te organiseren. Zorg ervoor dat niets of niemand je tijdens je vaste duttijden stoort. Trek je geen zier aan van mensen die je dutgedrag als luiheid bestempelen. Ook je eventuele baas is gebaat bij jouw dagelijkse dut.

## De drie gouden regels

1. Start met je dut tussen 13.00 en 15.00 uur.
2. In slaap vallen mag, maar is geen must.
3. Dut maximaal 25 minuten. Of 65 tot 90 minuten.

Waarom is de ideale dut maximaal 25 minuten of minimaal 65 minuten?

Na gemiddeld 25 minuten komt een mens in een fase van diepere slaap. Het is niet gunstig om midden in die fase wakker te worden. Dan word je vermoedelijk brak en versuft wakker en dat gevoel blijft nog een hele tijd aanhouden. Beter is het om dan de hele slaapcyclus af te maken. Een hele lus duurt 65 tot 90 minuten. Bij sommige mensen zelfs nog langer, 120 minuten.

Heb je slechts tijd voor een korte dut, zet dan de wekker, zodat je niet langer dan 25 minuten slaapt. Wil je een complete lus van minimaal 65 minuten slapen, dan hoef je geen wekker te zetten.

Normaal gesproken word je aan het einde van de lus vanzelf wakker. Een diepe, lange dut is verstandig en verrukkelijk als je een keer heel laat naar bed bent gegaan of een gebroken nacht hebt gehad.

## Nog zeven hints en weetjes over de dut

1. Leg een dekentje over je heen. Slapend koel je af. Het dekentje zorgt ervoor dat je niet ongewenst wakker wordt omdat je het koud krijgt.
2. Bij een korte dut van 25 minuten kun je vlak voor je gaat liggen een sterke espressokoffie drinken. De cafeïne in de koffie heeft na zo'n 20 tot 25 minuten z'n opwekkende effect. Precies als je wakker wordt, geeft dit dan een extra kick.
3. Je hebt ongeveer vijf tot tien minuten nodig om de slaap te vatten. Reken die tijd mee als je de wekker zet.
4. Heb je geen tijd voor een dut van 25 minuten, dan is vijf minuten ook al prima. Elke minuut slaap is meegenomen en heeft een gunstig effect. Zelfs wéten dat je later op de dag een dutje gaat doen, helpt al om bijvoorbeeld de bloeddruk iets te verlagen, blijkt uit onderzoek.
5. Geef je brein na de dut een paar minuten de tijd om weer helemaal in het hier en nu te komen. Koud water op je gezicht helpt om je snel weer fris en kwiek te voelen.
6. Het is niet slim om onregelmatig te dutten. De ene dag wel en de andere dag niet. Dit verwart je slaapritme. Wil je de dut succesvol inbouwen in je leven, doe het dan elke dag.
7. Het is even wennen in het begin. Normaal gesproken heb je een week nodig om de dut in je systeem te krijgen en de voordelen te ervaren. De eerste dagen zul je misschien geïrriteerd raken en je juist minder fit voelen. Een kwestie van doorzetten.

## TUSSENDORTJE

# Nachtdienst, eigenlijk niet te doen

**MIJN ZUS ZIT IN DE VERPLEGING. DAAROM WEET IK VAN DICHTBIJ: NACHTDIENSTEN DRAAIEN IS TOPSPORT. HET KAN JE GEZONDHEID BELACHELIJK ZWAAR BELASTEN. OOK ALS JE GEEN NACHTWERKER BENT, IS HET GOED OM HET VOLGENDE EVEN TE LEZEN. DAN LOOP JE WAT ZACHTER DE TRAP OP ALS EEN HUISGENOOT OVERDAG SLAAPT.**

Sylvia (50), verpleegkundige: 'De jonge meiden op mijn afdeling hebben nergens last van. Ze draaien hun nachtdienst en gaan daarna gerust nog een uur of anderhalf uur fanatiek sporten. Of ze gaan in de zomer slapen op het strand. Of lunchen met vriendinnen en dán naar bed. Als ik het hoor, word ik al niet goed.

Ik kon er al nooit goed tegen, tegen die verstoring in mijn dag-nachtritme, maar nu ik 50 ben, wordt het echt zwaar. Ik heb het geluk dat ik zelden langer dan twee nachten moet werken. Dan is het net te doen. Mijn redding is misschien wel de acceptatie dat ik na de nachtdienst niet perfect zal slapen.

### Om acht 's morgens naar bed

Toen ik net als verpleegkundige werkte en ook een jong gezin had, zat ik altijd in de zenuwen dat ik te kort zou slapen. Ik stapte om acht uur 's morgens in bed en dacht: als ik het maar red tot vijf uur 's middags. Dat lukte nooit.

Sinds een paar jaar accepteer ik dat ik te weinig uren maak. Ik word vaak al om twee uur wakker, dan heb ik zes uur geslapen. Dat is te weinig, maar door mijn gewijzigde mindset gaat het eigenlijk best goed. Ik stort in ieder geval niet in op nacht twee. Veel van mijn collega's slikken slaapmiddelen om overdag te kunnen rusten. Dat is pas erg.'

## **Ai, ai, ai**

Mensen die nachtdiensten draaien, verstoren hun biologische klok eigenlijk voortdurend. Zij zijn actief terwijl hun klok zegt dat ze moeten slapen. Dat kan leiden tot slaaptekort, concentratieproblemen, duizeligheid en ernstige vermoeidheid. Er zijn ook indicaties dat een langdurig verstoord slaap-waakritme het risico vergroot op diabetes type 2, borstkanker en depressie.

## **Liever niet**

Werken als je eigenlijk hoort te slapen is ongezond. Zelfs de Gezondheidsraad adviseerde in 2015: als het even kan, kun je beter niet 's nachts werken. Goede raad, maar wat heb je eraan als je nu eenmaal die baan hebt waar nachtwerk bij hoort? Het gaat om veel mensen. Uit cijfers van het CBS blijkt dat ruim 3,6 miljoen Nederlandse werkenden regelmatig aan het werk zijn in de avond of in de nacht.

## **Ssst**

Ik meen het: doe alles om onder nachtwerk uit te komen. Maar wat als dat echt niet kan en je toch onregelmatig moet werken? Dan doe je er goed aan om de diensten die je moet draaien zoveel mogelijk aan te laten sluiten op je biologische klok. Voor zover je dat voor het zeggen hebt, natuurlijk.

Ga voor avonddiensten als je een avondmens bent, ochtenddiensten als je een ochtendmens bent. Maak afspraken met het gezin, huisgenoten, burens over de momenten waarop het rustig moet zijn rond je slaapplek. Op die manier wordt je rust niet nog verder verstoord als je overdag slaapt aan het inhalen bent.

## **Verduisteren, die ramen**

Het is van cruciaal belang om na een nachtdienst zonlicht zoveel mogelijk te vermijden. De jonge collega's van verpleegkundige Sylvia die in de zomer op het strand gaan slapen, zouden beter in een donker holletje kunnen kruipen. Licht houdt je wakker en dat is nou net niet de bedoeling. Een zonnebril op dus, als je na je werk richting huis gaat. En investeer in een stel gordijnen die de slaapkamer zo goed mogelijk verduisteren.

## DEEL 2: ONDERSTEUNEND VOOR GOED SLAPEN

### SLAAPTIP 4

# Licht is een vijand van nachtrust, maar óók een vriend

TOT NU TOE KREEG JE ADVIEZEN DIE IK ECHT NOODZAKELIJK ACHT VOOR GOED SLAPEN. NU VOLGEN DE HOOFDSTUKJES IN HET KADER: HOEFT NIET, HELPT WEL. ONBELANGRIJK ZIJN ZE NIET. VERSTANDIG OMGAAN MET LICHT BIJVOORBEELD KAN EEN VERSCHIL VAN DAG EN NACHT MAKEN.

Over licht gesproken. Grote kans dat je deze tekst leest vanaf een scherm: je laptop, je telefoon of je tablet. Het leest prima. Het bericht komt snel bij je binnen. En je kunt makkelijk nog even wat opzoeken, doorlezen of toch weer verdergaan met de heerlijke serie waar je naar zat te kijken. Het is genieten.

's Avonds 'schermen' heeft echter ook een nadeel. Het verstoort je nachtrust (maar lees wel nog even verder).

## Meer of minder melatonine

Ons slaap-waakritme wordt geregeld door melatonine, een stofje waar je weleens van hebt gehoord. Dit hormoon zorgt ervoor dat de biologische klok synchroon loopt met het dag-nachtritme. Zodra het gaat schemeren maakt je lichaam melatonine aan, waardoor je biologische klok ervoor zorgt dat je lichaamstemperatuur daalt en je hartslag naar beneden gaat. Zo maakt het lichaam zich klaar om te gaan slapen. Als het in de ochtend weer licht begint te worden en de lucht blauw kleurt, stopt de melatonineproductie. Een signaal dat het tijd wordt om aan de dag te beginnen.

## Je fopt de interne klok

Millennia lang werd het slaap-waakritme van mensen bepaald door het op- en ondergaan van de zon. Maar nu is er kunstlicht. Er zijn televisie- en computerschermen. En mobiele telefoons. Tegenwoordig blijf je lang na het ondergaan van de zon blootgesteld aan licht.

Vooraf de beeldschermen zijn venijnig, zeggen slaapwetenschappers. Beeldschermen stralen namelijk veel blauw licht uit, net zoals daglicht. En voor de interne klok maakt het niet uit of dat blauwe licht natuurlijk is of van een laptop komt. Als je 's avonds nog veel met schermen in de weer bent, remt je lichaam de aanmaak van melatonine. Gevolg: het duurt langer om in slaap te vallen.

## Het advies van slaapdeskundigen

Dit is het advies: anderhalf uur voor je gaat slapen geen schermen meer. Lees een boek, luister naar muziek, rommel wat in huis. Als er maar geen blauw licht bij komt kijken.

Kun je de schermen nou niet met rust laten, dan hebben nieuwere laptops, telefoons en tablets vaak een nachtstand. De nachtstand detecteert automatisch wanneer het avond wordt en



past het schermlicht daarop aan: het licht wordt minder fel en de kleuren worden warmer – minder blauw licht dus. Volgens fabrikanten als Apple en Google is het dé oplossing, maar hoe goed het werkt (en of het werkt) is nog niet bekend. Er is nog geen langetermijnonderzoek naar de werking van deze filters gedaan. Of het de heilige graal is tegen blauw licht valt nog te bezien.

## **Blauwe bril**

Wat in elk geval wel werkt, is het dragen van een speciale bril met blue coating, die het blauwe licht in de avonduren grotendeels wegfiltert. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die zo'n bril 's avonds droegen tijdens lezen op hun tablet, laptop of smartphone beter sliepen dan de mensen die dat niet deden.

Tot slot nog iets om in overweging te nemen. Verschillende studies laten zien dat hoe meer je overdag wordt blootgesteld aan daglicht, hoe beter je 's avonds slaapt. Het daglicht dat we overdag pakken, stimuleert namelijk de aanmaak van melatonine in de avond.

Vooral mensen met een kantoorbaan komen vaak daglicht tekort. Een Amerikaans onderzoek laat zien dat werknemers die op een plek werken met veel daglicht 's avonds gemiddeld binnen 18 minuten in slaap vielen; werknemers met een gebrek aan daglicht in hun kantoor deden er 45 minuten over.

## **Precies zoals onze voorouders**

Kort gezegd komt het hierop neer: probeer overdag zoveel mogelijk daglicht te pakken, en matig de blootstelling aan kunstlicht in de avond. Eigenlijk precies zoals onze voorouders het deden. Dan nog even over het belang van de donkere slaapkamer. Hotels waar KLM-personeel logeert als ze van A

naar B vliegen, zijn contractueel verplicht goede verduisterende gordijnen in de kamers te hebben. Een donkere slaapkamer draagt niet alleen bij aan een betere slaap, je blijft er ook een stuk vrolijker van.

Een Japans onderzoek bij een groep ouderen toont een verband aan tussen depressie en de hoeveelheid licht in de slaapkamer. Zelfs licht met een sterkte van vijf lux – vergelijkbaar met het schijnsel van een straatlantaarn – kan het risico op depressie al verhogen, zo liet het onderzoek zien.

# SLAAPTIP 5

## Koele kamer, warm lijf. Weg ben je.

HEB JE ZIN IN EEN KLEIN EN FIJN STUKJE OVER SPELEN MET TEMPERATUUR? JE GAAT ER DE OORLOG TEGEN SLECHT SLAPEN NIET MEE WINNEN. MAAR ALLE KLEINE WEETJES HELPEN.

In een warme kamer val je niet in slaap. Dat heeft alles te maken met je biologische klok. Die interne klok is niet groter dan een halve kubieke millimeter en bevindt zich in de hersenen, precies op het punt waar de oogzenuwen elkaar kruisen. De biologische klok regelt in het lichaam talloze processen die in golven verlopen, meedeinend op het ritme van dag en nacht, zoals de bloeddruk, het slaap-waakritme en de lichaamstemperatuur.

Slaaponderzoekers vergelijken de biologische klok weleens met een dirigent, die iedereen in de maat laat spelen.

### 's Nachts koelt je lichaam af

Aangestuurd door de biologische klok stijgt en daalt je lichaamstemperatuur gedurende een etmaal met ongeveer twee graden. In de ochtend begint je temperatuur te stijgen, een teken dat het tijd is om op te staan. In de loop van de avond daalt je temperatuur weer, een teken dat het bedtijd is.

Lichaamstemperatuur en slaap zijn, kortom, onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Als je lekker in slaap wilt vallen moet de temperatuur in de slaapkamer dus niet te hoog zijn. Je lichaam kan zijn warmte dan moeilijker kwijt. Grofweg ligt de ideale temperatuur tussen de 16 en 18 graden. Toch kan juist een warme douche of een warm bad voor je naar bed gaat de nachtrust bevorderen. Als je daarna rozig en wel je koele slaapkamer in wandelt, zal je lichaamstemperatuur namelijk sneller dalen.

Het moet natuurlijk ook weer niet zo koud worden dat je ligt te rillen in je bed, want dan moet je lichaam te hard werken om het warm te krijgen. Onder de dekens ligt de ideale temperatuur tussen de 27 en 29 graden.

# SLAAPTIP 6

## Weet wat je eet en afvallen terwijl je slaapt.

VORIG JAAR ORGANISEERDE IK EEN WORKSHOP OVER VOEDSEL FERMENTEREN. MET VOEDINGSEXPERT DAAN DE WIT VAN HET BOEK WEET WAT JE EET. SINSDIEN SNAP IK DAT ETEN EN DRINKEN JE KAN MAKEN EN BREKEN. EN DAT HET OOK ALLES MET DE KUNST VAN HET SLAPEN TE MAKEN HEEFT.

Echt veel onderzoek naar de relatie slaap en voeding is er niet gedaan. Toch zijn er interessante dingen te melden, bijvoorbeeld uit een onderzoek aan Columbia University. Gedurende vijf nachten sliepen 26 proefpersonen in een slaaplaboratorium. De eerste drie dagen kregen ze gezonde maaltijden te eten: veel vezels, weinig vet, weinig suiker. Op de vierde dag mochten de proefpersonen eten wat ze wilden. Die maaltijden waren in de meeste gevallen aanzienlijk ongezonder. De resultaten waren opvallend: de proefpersonen vielen na het eten van de gezonde maaltijden van de slaaponderzoekers na 17 minuten in slaap, na het eten van hun eigen maaltijden pas na 29 minuten.

### Low-carb

Het onderzoek liet bovendien zien dat de proefpersonen die veel suiker aten vaker wakker werden gedurende de nacht dan de proefpersonen die dat niet deden. Dit gold ook voor andere

snelle koolhydraten zoals witbrood en pasta. Volgens de onderzoekers heeft dit mogelijk te maken met het feit dat koolhydraten de productie van melatonine remmen, een stofje dat een grote rol speelt bij ons slaap-waakritme.

## **Suiker fragmenteert de slaap**

De Amerikaanse National Sleep Foundation – een organisatie die zich ten doel stelt om informatie over gezonde slaap en slaapproblemen te verspreiden – is er eveneens duidelijk over: suiker is slecht voor de nachtrust. Door de schommelingen in de bloedsuikerspiegel fragmenteert suiker de slaap.

Het onderzoek in het laboratorium liet bovendien zien dat vet eten leidt tot een korte periode van diepe slaap. Mogelijk heeft dat te maken met het feit dat vet eten moeilijk te verteren is, waardoor het lichaam 's nachts nog hard moet werken.

## **En hoe zit het met pittig eten?**

Veel mensen zeggen slecht te slapen als ze 's avonds een royaal gekruide maaltijd achter de kiezen hebben. Ook hier geldt dat er weinig wetenschappelijk bewijs is dat dit ondersteunt. Een kleinschalig Australisch onderzoek laat wel zien dat jonge mannen die veel tabasco en mosterd bij hun avondmaal gebruikten, slechter sliepen dan degenen die dat niet deden. Mensen die niet goed tegen pittig eten kunnen, hebben na het eten bovendien vaak last van brandend maagzuur – ook niet bevorderlijk voor de nachtrust.

## **Slaapmoordenaars alcohol, cafeïne en nicotine**

Laten we beginnen met het ontkrachten van een aloud misverstand: alcohol is géén adequaat slaapmiddel.

Maar je valt altijd zo lekker in slaap, zeg je, na een paar glazen wijn in de avond. Dat kan kloppen. Alcohol werkt verdovend, vergelijkbaar met een milde vorm van anesthesie, waardoor je inderdaad gemakkelijker in slaap valt.

## **In duizend stukjes**

Tot zover het goede nieuws. Alcohol is namelijk desastreus voor de kwaliteit van je slaap.

Je herkent het vast wel: als je 's avonds flink hebt gepimpeld, slaap je daarna vaak onrustig. Je wordt meerdere keren in de nacht wakker, vaak zonder dat je het doorhebt. In sommige gevallen lukt het je daarna niet meer om verder te slapen. Alcohol fragmenteert je slaap, waardoor je je niet uitgerust voelt de volgende ochtend.

## **De cyclus verstoord**

Een ander probleem is het effect van alcohol op de slaapcyclus. Een slaapcyclus is opgebouwd uit een aantal fasen: eerst de lichte slaap, dan volgt de diepe slaap en vervolgens de remslaap (rem staat voor rapid eye movement, omdat de ogen in deze fase razendsnel heen en weer bewegen).

## **Geestelijke balans**

In de remslaap dromen we het meest, zijn de spieren ontspannen en verwerken we de emoties en indrukken van de afgelopen dag. Dit is precies de slaapfase die wordt onderdrukt door de chemicaliën die vrijkomen als het lichaam de alcohol aan het afbreken is.

De remslaap is essentieel voor je geestelijke balans. Onderzoeken brengen een tekort aan remslaap in verband met een slechter functionerend langetermijngeheugen en prikkelbaarheid.

## **Kijk uit met cafeïne**

Dat een kop koffie in de avond niet bevorderlijk is voor de nachtrust, is geen geheim. Cafeïne heeft een opwekkend effect. Het stimuleert het zenuwstelsel, de hartslag en de ademhaling. Cafeïne zit niet alleen in koffie, maar vaak ook in energiedranken, chocolade en thee (dan wordt het ook wel 'theïne' genoemd, maar het is hetzelfde stofje). Het is misschien wel de meest notoire slaapverstoorder die er is.

## **Uren later...**

Wat minder bekend is, is dat ook de cafeïne die je overdag consumeert van invloed kan zijn op je slaap – als je er gevoelig voor bent, tenminste. Zelfs een kop koffie in de namiddag kan je slaap verstoren. En dan nog wat: staar je niet blind op koffie, want cafeïne zit ook in pure chocola, ijs, bepaalde geneesmiddelen (pijnstillers) en decafé bevat ook cafeïne (wel veel minder, maar toch). Als je een reep pure chocola hebt gegeten, kun je 's avonds in bed last hebben van hartkloppingen. Dat is de cafeïne.

## **Een uur korter**

In een Amerikaans onderzoek werden twaalf gezonde mensen zonder slaapproblemen bestudeerd. Zij namen gedurende vier dagen op verschillende momenten van de dag cafeïnepillen – vergelijkbaar met twee à drie kopjes koffie – in: vlak voor ze gingen slapen, drie uur daarvoor en zes uur daarvoor.

Als de proefpersonen de pil zes uur voor het slapengaan innamen, sliepen ze gemiddeld een uur korter. En het opvallende is: ze hadden het niet eens door.



## Midden in de nacht

De uitslagen van het onderzoek zijn niet verrassend: cafeïne heeft een halfwaardetijd van zo'n vijf tot zeven uur. Als je na het eten dus een kop koffie drinkt, zit er midden in de nacht nog altijd zo'n vijftig procent van de cafeïne in je lichaam. Dat hoeft niet te betekenen dat je er wakker van ligt, want bij regelmatig gebruik neemt het effect ervan af. Toch kan het interessant zijn om de koffie eens een periode te laten staan. Het zou je slaapkwaliteit zomaar kunnen verbeteren.

## Nicotine, nee

Rokers slapen slechter dan niet-rokers. Veel slechter. Ze slapen minder diep en voelen zich in de ochtend minder uitgerust. Onderzoeken wijzen het keer op keer uit.

Zo ondervroegen Duitse onderzoekers 1071 rokers en 1243 niet-rokers. In het onderzoek sliep 17 procent van de rokers minder dan 6 uur, tegenover 7 procent van de niet-rokers. 28 procent van de rokers gaf aan een verstoorde kwaliteit van de slaap te ervaren, tegenover 19 procent van de niet-rokers.

## Opjager

Nicotine wordt gezien als de boosdoener. Net als cafeïne heeft ook nicotine een stimulerende uitwerking op lichaam en geest. Het verhoogt de bloeddruk, de hartslag en het stimuleert de hersenactiviteit. Veel rokers vinden een sigaretje voor het slapengaan ontspannend, maar in werkelijkheid geeft het ze juist een opkikker.

## Behoeftte aan een shot

Nicotine is bovendien verslavend. De halfwaardetijd van nicotine is zo'n twee à drie uur. Om de nicotinespiegel in het bloed op peil te houden, moet een roker dus flink doorpaffen.

Die behoefte aan een sigaret neemt 's nachts niet af. Onderzoekers vermoeden dat dit de reden is dat rokers vaak vroeger wakker worden dan niet-rokers: ze hebben hun shotje nicotine weer nodig.

## **Slapen en afvallen**

Toen ik het onderwerp slaap en gezond gewicht aan het bestuderen was, viel mijn oog op een onderzoeksgrafiek over de laatste vijftig jaar in de Verenigde Staten. Twee lijnen gingen precies tegen elkaar in: een afname van de slaaptijd en een toename van het aantal gevallen van obesitas. Dat betekent niet dat het een de oorzaak is van het ander, maar het bevestigt wel wat we al weten. Mensen die weinig slapen zijn vaak dezelfde mensen die overgewicht hebben.

Slaapgebrek is waarschijnlijk een belangrijke oorzaak van de epidemie van overgewicht die we nu zien. Er zijn nog meer verbanden. Bijvoorbeeld het feit dat driejarige kinderen die maar 10,5 uur slapen (in plaats van 12 uur) bijna de helft zoveel kans hebben om obees te worden als ze zeven zijn als hun leeftijdsgenootjes die wel voldoende slapen.

## **Vasten met tussenpozen**

Er is een succesvolle manier om de slaap in te zetten om af te vallen. En het bevordert ook nog je gezondheid. De term die hiervoor wordt gebruikt is in het Engels intermittent fasting, wat te vertalen is als vasten met tussenpozen. Die tussenpozen bestaan voor een groot deel uit de slaap. Klinkt goed, hè? Wel vasten, maar er niets van merken omdat je slaapt.

## **Onze voorouders deden het al**

Het is een hippe term, maar eigenlijk is het... ouderwets. Intermittent fasting hoort eigenlijk net zo bij het menselijk bestaan als slapen, eten en seks – we weten niet beter.

Tenminste, tot voor kort. Met kort bedoel ik de laatste, laten we zeggen, honderd jaar. De honderdduizenden jaren ervoor was intermittent fasting onderdeel van het dagelijks leven. We hadden immers regelmatig even niets te eten, want daar gaat het over.

Nu grazen we de hele dag door. Het is een enorme luxe om zo te mogen leven, met eten in overvloed. Onze voorouders droomden daarvan. Wij weten niet beter. En ons lichaam inmiddels ook niet. Dat is non-stop, een mensenleven lang, bezig om al dat eten te verwerken. Dat is een hele klus en het is niet wat het van nature gewend is om te doen. 'Vroeger' gebeurde het regelmatig: de oogst mislukte, de bizon ontsnapte of het eten was op. Die tijd gebruikte het lichaam om bij te komen, op te ruimen en aan te sterken. De voedselloze periodes die onze voorouders meemaakten waren bij nader inzien zo gek nog niet. Daar kunnen we iets van leren.

## **Op adem komen**

Als je het voortdurende eten tijdelijk onderbreekt, zorgt het lichaam ervoor dat je even op adem kunt komen. Dan heeft het de mogelijkheid wat opruimwerkzaamheden te verrichten. Ook vet moet er dan aan geloven. Door het energietekort als gevolg van het uitblijven van voedselinname spreekt je lichaam de vetreserves aan.

Andere voordelen zijn bijvoorbeeld een lager risico op kanker, een beter cholesterol, een grotere aanmaak van nieuwe witte bloedcellen, wat vervolgens weer zorgt voor een boost voor je immuunsysteem. Nee, het voelt niet per se heel prettig om trek te hebben, maar het is dus wel goed voor je lijf. Vasten is gezond. En intermittent fasting is een tussenvorm van vasten. Je doet het namelijk een stuk korter en tijdens de slaap.

De voordelen van intermittent fasting op een rij:

- Je voorkomt dat je 's avonds te veel eet en slecht slaapt
- Je geeft je lichaam de kans de boel op te ruimen
- Je valt slapend af

## Hoe werkt het?

Er zijn verschillende manieren waarop je een korte periode kunt vasten, bijvoorbeeld een tijdje om de dag of een deel van de dag. Hier concentreer ik me natuurlijk op de manier waarbij slaap de hoofdrol speelt. Het doel is om tijdens de slaap tot het punt te komen dat er zo weinig voedsel beschikbaar is dat je lichaam genoodzaakt is de vetreserves aan te spreken. Een late night-snack is dus uitgesloten – ja, je moet er iets voor overhebben.

Het begint goed: je eet tussen twaalf uur 's middags en zes uur 's avonds. Vervolgens eet je niet meer tot je naar bed gaat.

Tijdens de nacht gebeurt het. Dan ben je aan het vasten zonder dat je het doorhebt. In de ochtend doe je idealiter iets aan sport of je maakt een wandeling, om daarmee het proces van vetverbranding te versterken, maar het hoeft niet per se. Wel sla je het ontbijt over en je eet pas weer met de lunch. Je lichaam heeft voedingsstoffen genoeg om zonder ontbijt te kunnen. Het werkt ook als je ervoor kiest de boel iets te verschuiven door 's avonds niet te eten, maar 's ochtends wel te ontbijten.

Je kunt ervoor kiezen om stapsgewijs op dit schema terecht te komen. Zodra het je lukt, heeft het meteen effect. Dus als je het een of twee dagen per week doet, ben je al goed bezig en zorgt je toegenomen gezondheid ervoor dat je ook beter slaapt. Je slaat dus twee vliegen in één klap.

## **Bijkomend voordeel**

Bijkomend voordeel is dat je lichaam hierdoor opnieuw leert vet te verbranden. Voor veel mensen is suikerverbranding namelijk de uitgangspunt van het lichaam. Door alle brood, pasta, suiker, cola en koekjes die zij consumeren is het lichaam ingericht op het verbranden van suikers. Zijn de suikervoorraden op, dan schakelt het lichaam niet vanzelf over op vetverbranding, maar vraagt het om meer suiker. Door intermittent fasting te combineren met een gezonde voeding die niet meer is gebaseerd op suikers, maar op de gezonde vetten en eiwitten uit bijvoorbeeld vlees, vis en groenten, zet je dus een stap in de goede richting van de vetverbranding.

## TUSSENDOORTJE

# Jetlag, een typische welvaartsziekte

Ik kan me niet herinneren wanneer ik voor het laatst in een vliegtuig zat. Ik ben er niet dol op. Maar misschien is vliegen je werk, globetrot je graag naar verre oorden of wil je ver weg op familiebezoek. Dan krijg je te maken met jetlag. Hier alvast wat tips voor in je handbagage.

Veertig jaar geleden had nooit iemand een jetlag. Gekke gedachte, hè. We gingen nog op vakantie met de auto en slechts een enkeling vloog. Een grote luxe. Nu is jetlag aan de orde van de dag. De laatste tien jaar is vliegen zo goedkoop geworden dat we te pas en te onpas in een vliegtuig sprongen.

Jetlag is een typische welvaartsziekte. Die optreedt als je in korte tijd naar een plaats op aarde vliegt waar het volgens de plaatselijke tijd aanzienlijk vroeger of later is dan op de plek van vertrek.

### Van oost naar west

Een meerderheid van de reizigers ervaart de meeste hinder bij een reis naar het oosten, omdat je dan tijd 'verliest'. Bij een reis naar het westen win je juist tijd, wat door veel mensen als prettiger wordt ervaren. Welke kant je ook opgaat, met de kennis die je inmiddels hebt opgedaan over de biologische klok kun je je voorstellen dat vliegen door verschillende tijdzones het

slaap-waakritme behoorlijk op zijn kop zet.

## **Zo voelt het**

Typische symptomen van een jetlag zijn vermoeidheid, desoriëntatie, verminderde concentratie, uitdroging, diarree en slaapstoornissen. Een hevige jetlag is geen pretje, maar dat veelvuldig vliegen schadelijk is voor de gezondheid staat niet onomstotelijk vast.

## **Vooraf doen**

Je kunt voor vertrek een aantal dingen doen die de kans op een heftige jetlag verkleinen. Zo kun je thuis je slaap-waakritme een paar dagen van tevoren al aanpassen. Ga je bijvoorbeeld vanuit Nederland naar Kenia, waar het drie uur later is, ga dan thuis een uur eerder naar bed en sta een uur eerder op. Dat ene uur dat je hebt verlegd, maakt al verschil.

Laat de plaatselijke tijd zodra je in het vliegtuig stapt meteen los en verzet je horloge naar de tijd van de bestemming. Probeer je ritme daarop aan te passen. Ga dus geen films kijken als het daarginds al midden in de nacht is, maar probeer te slapen. Sla ook alcohol en koffie over in het vliegtuig, omdat die – zoals je inmiddels weet – je slaap negatief kunnen beïnvloeden.

## **Klein dutje**

Ben je eenmaal op de plaats van bestemming aangekomen, stel jezelf dan zoveel mogelijk bloot aan daglicht. Dit helpt je biologische klok om zich aan te passen aan het nieuwe ritme. Kun je je ogen echt niet openhouden? Doe een dutje, maar maak er geen enorme tuk van, want het is uiteindelijk de bedoeling dat je 's avonds pas gaat slapen.

## Melatonine: ja of nee?

Sommige reizigers slikken extra melatonine om hun jetlag te bezweren, maar voorzichtigheid is hierbij geboden. Bij onjuist gebruik kan het je biologische klok nog meer ontregelen en dan ben je verder van huis. Het komt erg nauw hoeveel je op welk moment van het hormoon moet slikken, wil het enig effect hebben. Dit is volledig afhankelijk van je bestemming. Vooraf advies inwinnen bij een arts is aan te raden.

## Doorbijten

En dan dit nog. Hoelang duurt een jetlag? Daar valt weinig over te zeggen. De een heeft er meer last van dan de ander. Over het algemeen geldt: hoe sneller je je aanpast aan je nieuwe ritme, hoe sneller je ervanaf bent. Even doorbijten dus.



## DEEL 3: DE OEROUDE SLAAPGEHEIMEN VAN DE TAOÏSTEN

### SLAAPTIP 7

# Ik verzin dit niet, het gat in de nacht

**OP DIT PUNT KOMEN DE TAOÏSTEN JE E-BOOK BINNENWANDELEN. NU ECHT EVEN OPLETTEN. WANT WAT JE HIER GAAT LEZEN, KAN LEVENS REDDEN. IN IEDER GEVAL LEVENS VEEL LEUKER EN VROLIJKER MAKEN. HET IS MISSCHIEN WEL EEN BEETJE EEN VER-VAN-JE-BEDSHOW. WANT NEEM NOU DAT NACHTGAT. IS DIT EEN GRAP?**

We hebben allemaal slaapschuld. Die ontstaat omdat we allemaal te weinig slapen en gedurende de dag te veel chronische stress ervaren.

De klachten die daaruit voortvloeien ken je misschien maar al te goed. Moeheid, niet helder zijn, chagrijn. Allerlei lichamelijke klachten en kwaaltjes. Slaapschuld vréét energie.

## Een schuld van vijfduizend uur

Je gaat bijvoorbeeld regelmatig een uurtje te laat naar bed. Daar is geen kunst aan, want wat zijn er veel verlokkingen. Dan bouw je in vijftien jaar tijd een slaapschuld van vijfduizend uur op.

Daar slaat je hart van over, lijkt me zo.

Want hoe los je slaapschuld in? Moet je nu vijfduizend uur bijslapen?

Voor het antwoord gaan we te rade bij de oude taoïsten.

Ik gebruikte de vergelijking al eerder, en hij is raak. Slaapschuld is als een parkeergarage. Eentje met zeven ondergrondse etages.

Hoe meer slaapschuld je hebt, hoe dieper je naar beneden zakt.

Hoe kom je volgens de taoïsten terug naar de begane grond, terug naar het licht?

## Ritme en regelmaat

Advies 1 van de oude Chinezen om slaapschuld in te lossen kwam al voorbij. De taoïsten en moderne wetenschappers zijn het hierover eens. Zorg voor ritme en regelmaat.

Oftewel: ga vroeg naar bed, steeds op hetzelfde tijdstip, en sta elke ochtend op hetzelfde tijdstip op. Ook in het weekend.

Hoe meer je het oerritme van de slaap volgt, hoe beter je je slaapschuld inlost. En hoe uitgeruster je je voelt. Vaarwel eeuwige vermoeidheid.

Onder advies 2 staan ook de handtekeningen van zowel de oude taoïsten als actuele academici. Hoe minder stress, hoe minder slaapschuld je opbouwt. Niet alleen een tekort aan slaapuren is funest. Ook de hoeveelheid onnodige spanningen en de intensiteit daarvan doen een duit in het verkeerde zakje.

## 's Nachts met opzet wakker zijn

En dan is er nóg een taoïstisch advies. En dit heb je vermoedelijk nog nooit ergens anders gehoord. Hou je vast: onderdeel van je ritme zou moeten zijn dat je 's nachts opstaat en een uurtje wakker bent.

Een gat in de nacht.

Toen ik dit voor het eerste hoorde, riep ik uit: 'Ja, dikke doe!'

Maar alles valt te proberen. Toen ik het vallei-orgasme ontdekte, op het oog ook niet de normaalste zaak van de wereld, was mijn eerste reactie ook een mix van fascinatie en ongeloof. Inmiddels is het m'n lust en m'n leven.

Wat ik nu weet: slaapschuld los je makkelijker en sneller af met dat gat in de nacht.

De taoïsten zeggen: om slaapschuld in te lossen zou je niet langer dan vijf à zes uur achtereen moeten slapen. Vandaar het gat in de nacht. Je onderbreekt je nachtelijke slaapuren.

## Weerstand overwinnen

Voor westerse mensen is dit echt een heel raar verhaal.

'Wakker in de nacht? Ben al blij als ik slaap.'

'Mijn bed uit, midden in de nacht? Ik kijk wel uit, zeg.'

Die afkeer is niet gek. Had ik zelf dus ook. Sterker nog, ik had hier enorme weerstand tegen. Maar uiteindelijk won mijn nieuwsgierigheid het van mijn koppigheid en ben ik uitgebreid gaan experimenteren met het gat in de nacht. Ik vond het een interessant verhaal met een mooie belofte.

Ik zeg: wees niet te bang en geef het een kans. Voel wat er gebeurt en kijk of je er baat bij hebt. Uitzoeken en onderzoeken horen bij het leven. Je leert door te vallen. Alles gaat gepaard met winst en verlies. Dat gat in de nacht onderzoeken is een kans om het anders en beter te doen.

Waarom niet meer dan vijf, zes uur achter elkaar?

Dadelijk de praktische tips. Hoe pak je dat goed aan, dat gat in de nacht? Maar eerst de logische verklaring van de taoïsten waarom het zo goed en natuurlijk is om niet langer dan vijf tot zes uur achter elkaar te slapen.

De taoïsten beweren dat er twee 'lichamen' bestaan. Eentje ken je al je hele leven. Het is je lichaam van vlees, botten, bloed. Daarnaast bestaat er zoiets als een 'energetisch lichaam'. Dit zou je 'de waarnemer' kunnen noemen. Met dit energetische lichaam monitor je voortdurend wat er in je fysieke lichaam gebeurt. Ja, jij ook, al heb je er misschien minder bij stilgestaan dan bij je fysieke lichaam. Slaap je meer dan vijf tot zes uur, dan neemt de verbinding tussen de twee sterk af en daarmee je gevoelsbewustzijn.

Gevolg: je bent suffer en duffer dan nodig. Nog een klein beetje dronken, daar lijkt het op. Na het wakker worden duurt het een tijdje voordat je weer 'bij de les' komt.

## **Heerlijk om je weer één te voelen**

Slaap je weleens bij in het weekend? Zeg een uurtje of tien achter elkaar tukken? Misschien herken je dan het gevoel dat je brak en versuft wakker wordt. Dit komt, aldus de taoïsten, omdat het energetische lichaam het fysieke lichaam als het ware niet meer goed kan vinden en voelen. Het kost kracht en tijd om na het wakker worden die twee weer op elkaar te laten aansluiten. Om je weer helemaal één te voelen, helemaal in het hier en nu.

Wat ik interessant vond om te horen: historici ontdekten dat dit gat in de nacht in vroeger tijden, in elk geval in de middeleeuwen, op veel plekken gebruikelijk was. Mensen spraken toen van een 'eerste' nacht en een 'tweede' nacht. Rond een uur of twee stonden ze op, staken een kaarsje aan en gingen op hun gemakje lezen, vrijen, bidden of iets anders leuks of

nuttigs doen. Om de een of andere reden is dit gebruik uit onze cultuur verdwenen.

## **Drie keer slapen per etmaal**

En dan nu praktisch: hoe bouw je het gat in je nachtleven?

Wat je eigenlijk doet, is je slaapuren verdelen over verschillende blokken. We kunnen in plaats van in slaapuren trouwens beter in slaapcyclussen rekenen. Ik noem ze voor het gemak 'lussen'. In elke lus ga je door verschillende slaapstadia en elke lus heeft eigen kenmerken. Later in de nacht droom je bijvoorbeeld meer. Je hebt in totaal vijf slaaplussen nodig. Hoelang een lus duurt is per lus en per persoon verschillend. Bij de een is het 65 minuten, bij de ander 90 minuten of zelfs 120.

De uitkomst van de optelsom van slaapuren is dus voor iedereen anders. Grofweg ligt het totaal gemiddeld tussen zeven en acht uur.

Misschien ken je iemand die probleemloos met vier of vijf uur toe kan. Een zeldzame genetische afwijking zorgt ervoor dat zo iemand superefficiënt slaapt. De bofkont.

Met het dutje en het gat in de nacht meegerekend kom je op vijf lussen en drie blokken per etmaal.

Mijn slaapschema ziet er dan zo uit:

1. Blok 1 duurt van 22.00 tot 02.00 uur. Daarin pak ik drie lussen.

Nu volgt het gat in de nacht. Ik word (inmiddels zonder wekker) wakker uit lus nummer drie. Hup, opstaan en wakker zijn van 02.00 tot 03.00 uur. Ik doe bijvoorbeeld wat ademhalingsoefeningen. Of ik lees een stukje bij de schemerlamp.

2. Blok 2 duurt van 03.00 tot 06.30 uur. In dit venster slaap ik twee lussen.

3. Blok 3 is de dut en die valt tussen 14.00 en 15.00 uur 's middags. In dit venster doe ik een korte dut van maximaal 25 minuten. Inclusief aan- en uitkleden, inslapen en mezelf de tijd gunnen om weer in het hier en nu te komen, neem ik hiervoor een uurtje de tijd.

In totaal slaap ik dus vijf lussen plus een korte dut. Verdeeld over drie blokken.

### **Plan je experiment in een rustige periode**

Goede raad: probeer het gat en het blokkenschema minimaal een week uit. Plan je experimenten niet in een volle of intense week. Hou vaste tijden aan. Hou een dag-en-nachtboek bij. Voor jou wordt het schema misschien net iets anders dan het mijne. Je weet op een gegeven moment wel hoelang je slaapcycli duren en wat qua tijden en vensters voor jou passend en prettig is.

# SLAAPTIP 8

## In dromen kan alles, pak de regie

**IK BEN GEEN SUPER WOMAN, HOOR. WEL IEMAND DIE HÉÉL NIEUWSGIERIG IS EN ALLES TOT HET GAATJE UITZOEKT. LUCIDE DROMEN BIJVOORBEELD. IK BEN ER NOG GEEN STER IN. MAAR IK WEET INMIDDELS PRECIJS HOE HET WERKT EN DAT IK ER DE KOMENDE JAREN BETER IN WIL WORDEN. DROOM JE MEE?**

Van mensen die dromen kun je de hersengolven meten. Wat dan meteen opvalt, is dat het patroon ervan bijna gelijk is aan dat van overdag. Dus terwijl je lekker in bed ligt en droomt, is je brein bijna net zo druk als overdag.

Tijdens deze fase, remslaap geheten, verwerken je hersenen de indrukken van de afgelopen dag. Dat is hard werken. Nieuwe informatie wordt ingevoegd in de bestaande gegevens. Het lijkt een beetje op het metselen aan een gebouw. Alles is zo ingesteld dat als het nachtelijke werk klaar is, je weer fris aan een nieuwe dag kunt beginnen.

Als het goed is dus, hè. Als je voldoende uren maakt zodat de schoonmaakploeg in je brein zijn werk naar behoren kan doen. En om je geheugen even op te frissen: 'voldoende' is gemiddeld zeven à acht uur slaap per nacht.

## Start een droomdagboek

Alvast praktisch. Als je zin hebt, kun je een droomdagboek gaan bijhouden. Door het bijhouden van zo'n dagboek en het alert zijn op droomtekens kom je beter in contact met de droomwereld.

Je doet dat zo: Leg het droomdagboek (je schrift) op je nachtkastje en schrijf als je wakker wordt direct – zelfs vóór je gaat plassen – in kernwoorden op waar je droom over ging. Denk ook aan hoe je je voelde, hoe het rook, maak eventueel een tekeningetje. Goed om te weten: hoe vaker je je dromen onthoudt, hoe makkelijker het wordt.

Meteen opschrijven, hoor, na het wakker worden. Want droomherinnering verdampt binnen enkele minuten.

Het droomdagboek gaat je op twee manieren helpen. Ten eerste om je bestaande dromen te herinneren. Belangrijk, omdat je je daardoor latere dromen beter kunt herinneren. Op de tweede plaats helpt een droomdagboek je bij het herkennen van dromen terwijl ze plaatsvinden. Droomtekens doen je beseffen dat je droomt, waarna je de droom bewust kunt beleven. Lucide dromen heet dat.

## Wat lucide dromen je brengen

Laten we, om tot een goed begrip van lucide dromen te komen, eerst eens kijken naar wat de officiële wetenschap precies zegt over dromen in zijn algemeenheid.

Ik fris je geheugen nog even op. Slapen doen we in een zogenaamde slaapcyclus. Die is opgebouwd uit verschillende fasen: eerst de lichte slaap, dan volgt de diepe slaap en vervolgens de remslaap. Rem staat voor rapid eye movement, omdat de ogen in deze fase razendsnel heen en weer bewegen. In deze fase droom je het meest.

De hersenen zijn tijdens de remslaap dus opvallend actief. Vergelijkbaar met wanneer we wakker zijn. Toch zijn er verschillen. Zo zijn bepaalde hersengebieden beduidend minder



actief als we slapen. Niet toevallig zijn juist dát de gebieden die we nodig hebben voor allerlei rationele processen, zoals het maken van afwegingen, kritisch nadenken, zelfreflectie en vooruitkijken.

Het wegvallen van deze rationaliteit verklaart waarom dromen vaak zo onlogisch zijn: je hebt maar één been en rent toch hard. Je opa vertelt een verhaal en verandert in een hond. Een softijsje staat in brand en het ruikt naar rozen. In dromen kan het allemaal en we kijken er niet van op.

## **Dromen zijn boodschappen**

Waarom we dromen is niet duidelijk. Wel zijn er verschillende theorieën over. Sigmund Freud zag dromen honderd jaar geleden als 'boodschappen van het onderbewuste'. Vaak over verdrongen (seksuele) verlangens.

Freuds theorie werd steeds minder plausibel naarmate de neurobiologische kennis over slaap toenam. Eind jaren zeventig van de vorige eeuw raakte de activatie-synthesehypothese in zwang. Die gaat ervan uit dat dromen niets meer zijn dan een onbeduidend bijproduct van de remslaap. Tijdens het slapen genereert ons brein willekeurige beelden en het verhaal dat we daaromheen verzinnen noemen we een 'droom', zo luidt de theorie.

## **Wie ben je?**

Dat tij is nu, voorzichtig, aan het keren. Steeds meer wetenschappers zijn het – ondersteund door het nieuwste hersenonderzoek – erover eens dat dromen wel degelijk iets zeggen over wie we zijn, hoe we denken, wat onze verlangens zijn en onze angsten. Dromen hoeven niet altijd een diepere, metaforische betekenis te hebben, maar ze vertellen iets over wat ons bezighoudt.

Studies laten zien dat mensen die in hun droom veel positieve interactie hebben, meer zelfvertrouwen hebben. Mensen die veel dingen nastreven in hun dromen, hechten aan maatschappelijke status. En het regelmatig hebben van agressieve dromen wordt in verband gebracht met dominantie.

## **Gewone dromen versus lucide dromen**

En dan is er de lucide droom. Kenmerkend aan een lucide droom is dat hij realistischer en helderder is dan een gewone droom. Het ouderwetse, 'gewone' dromen zou je kunnen zien als televisiekijken zonder afstandsbediening: je gaat zitten en wacht wat de zender je voorschotellet.

Maar in het geval van lucide dromen komen televisie of zelfs Netflix of virtual reality niet in de buurt. Wat lucide dromers in hun droom beleven creëren ze zelf. Ze zijn regisseur van hun eigen werkelijkheid en kunnen hun belevingswereld scheppen, kneden, vormen en omvormen. Zij scheppen objecten, mensen, zichzelf, situaties, tot hele sterrenstelsels aan toe. Alles is mogelijk.

De helderheid - of luciditeit - van een droom kan per keer verschillen. Lucide dromers zijn geen 'heel speciale mensen'. Welnee, ze slapen net zoals anderen. Wel beseffen ze dat ze dromen. Ze worden in zekere zin wakker in hun droom. Waar slapende dromers op sleeptouw worden genomen door hun dromen en emoties, nemen wakkere dromers de touwtjes zelf in handen, ze geven er zelf vorm aan. Hoe vaker je lucide droomt, hoe meer controle je over je dromen kunt krijgen en hoe meer je dromen kunt gebruiken om ervan te leren.

## **En het nut?**

De volgende vraag is: ja, en? Is lucide dromen een leuk extraatje? Of heb je er ook wat aan als je wakker bent? Het antwoord op allebei de vragen is ja. Lucide dromen is een leuk extraatje, want het is vermakelijk. Daarnaast zeggen lucide dromen iets over

wie je bent. Ze vergroten je zelfkennis en je kunt ze gebruiken om stress en angsten weg te nemen. En als je het hebt over nut: in lucide dromen kun je vaardigheden oefenen waar je profijt van hebt in het dagelijks leven.

## **Trainen in je dromen**

Er zijn veel verhalen bekend van sporters die in hun lucide droom 'trainen'. In Duitsland wordt topsporters regelmatig geadviseerd om zich te bekwamen in hun techniek in lucide dromen. In een droom kun je immers de tijd vertragen en de zwaartekracht tarten, waardoor bewegingen met meer precisie kunnen worden uitgevoerd. Maar ook solliciteren, presenteren en flirten kunnen in een lucide droom worden geoefend.

## **Verdubbel je leven**

Dus als ik het goed begrijp... heb ik duizenden nachten onbewust doorgebracht? Je vraagt je dit misschien af en het antwoord is ja. Je was je niet bewust van de potentie van je dromen.

De Tibetaanse lama Tarthang Tulku verwoordt het als volgt: 'We zien dromen vaak over het hoofd als mogelijkheid om de werkelijkheid te ontdekken. Terwijl ons lichaam in de droomstaat tot rust komt, zien en horen we, bewegen we en zijn we zelfs in staat te leren. Als we goed gebruikmaken van de droomstaat, "verdubbelen" we ons leven: in plaats van honderd leven we tweehonderd jaar.'

## **Echt wakker worden**

Door wakker te worden in je dromen, ben je steeds beter in staat wakker te worden uit de droomstaat waarin veel mensen overdag verkeren, bezig als ze zijn met routines en overleven. Wakker worden uit het slapende bestaan is het hoogste goed voor tal van levensbeschouwingen, filosofieën en religies.

# SLAAPTIP 9

## 's Avonds een vallei- orgasme, 's morgens kiplekker wakker

**HAD JE MIJ TIEN JAAR GELEDEN VERTELD DAT IK NU MIJN BROOD ZOU VERDIENEN MET TAOÏSTISCHE TRAININGEN VIA INTERNET OVER HET VALLEI-ORGASME EN SLAPEN, DAN ZOU IK JE WAT VERWILDERD HEBBEN AANGEKEKEN. NU WEET IK: HET VALLEI-ORGASME MAAKT EEN ANDER MENS VAN JE. EN EEN BETERE SLAPER.**

'Is er een verband tussen slapen en seksualiteit?' Iedereen die je het vraagt, zal antwoorden: 'Nou, nee, ik kan niets bedenken. Een verband tussen die twee is echt ver te zoeken.'

Vraag je mij of er een verband bestaat tussen slapen en seksualiteit, dan zeg ik direct: 'Ja, seksualiteit is de beschermvrouwe van de slaap.'

Vrouwen die mij al een tijdje volgen, weten dat mijn visie op seksualiteit afwijkt van de westerse. Dat komt omdat ik me al een leven lang hevig interesseer voor de vrouwelijke seksualiteit. Als nieuwsgierige journalist en schrijver sta ik open voor alle invalshoeken. Ik laat me beïnvloeden door deskundigen uit het Westen en uit het Oosten.

### **De wijzen uit het Oosten**

De kennis uit het Oosten – ik spreek liever van wijsheid – die mij het meest inspireert, is afkomstig van de Chinese taoïsten.

Wijsheid die oeroud is en tegelijkertijd springlevend. Ik hou van de praktische toepasbaarheid ervan. Van de heldere en verruimende blik op gezondheid en de manier waarop deze filosofen steeds teruggrijpen op de natuur.

De natuur leert ons over goed slapen.

De natuur leert ons over onze seksualiteit.

De natuur leert ons hoe je meer energie krijgt.

Leuk, hoor, en ook een beetje vaag, zo'n lofzang op de natuur. Hebben de taoïsten er ook een technische verklaring voor?

In je brein zit een hongerige 'erwt', de hypofyse. Deze bevindt zich in de middenhersenen, recht achter je neusbrug. Ze speelt een belangrijke rol bij de hormonale aansturing van allerlei processen.

De hypofyse is een echte regelaar en stuurt je seksualiteit aan. Bovendien heeft ze een stevige vinger in de pap als het gaat om je slaap-waakritme.

## **Wie seksueel voldaan is, slaapt zacht**

Eenvoudig gezegd beïnvloeden die twee elkaar. Ben je seksueel onvoldaan, dan heeft dat zijn weerslag op je nachtrust. Je slaapt slecht en onrustig. Maar heb je je seksualiteit op orde, dan slaap je diep en goed.

En dan nu het stapje naar het vallei-orgasme. En de invloed daarvan op je slaap. Als je de technieken van het vallei-orgasme leert, gebeuren er minimaal twee dingen:

1. Je kunt jezelf bovengemiddeld goed ontspannen.
2. Je kunt je hele lijf opladen met seksuele opwinding.

## Heerlijk, helder, helend

Tot echte ontspanning komen is een kwestie van oefening. Dé basisoefening van de taoïsten is het activeren van de zachte kracht. Je maakt zachte ogen, zet de innerlijke glimlach aan en... zakt in diepe ontspanning.

Deze ontspanningsoefening is volgens de taoïsten de basisvoorwaarde voor alle vormen van zelfverbetering, training en creativiteit. En... dat geldt óók voor beter slapen. Stress en slaap zijn als water en vuur. Maar ben je ontspannen, dan gaat alles beter, makkelijker, als vanzelf. Je slaapt sneller in en je slaapt beter dóór.

## Pure levenskracht

Het tweede verband tussen slapen en het vallei-orgasme is seksuele energie. De taoïsten zeggen: seksuele opwinding = seksuele energie = levenskracht. Dat weet je wel, want met seks maak je baby's, nieuwe mensen. Als dat geen power is.

Het vallei-orgasme in één zin: je brengt jezelf in opwinding, zo heftig als je zelf leuk vindt, en brengt die seksuele energie in je systeem. Denk aan een irrigatiesysteem: je lichaam kent de wegen, kanalen en alle achterafpaadjes via welke seksuele energie overal in het lichaam kan komen. Van het puntje van je neus tot in je kleine teen.

Het idee is misschien even wennen. Seksuele energie kan niet alleen voor opwinding zorgen, ze kan je lichaam ook voeden, genezen, helen. Als je maar weet hoe je haar 'in je kringloop' brengt, zoals de oude taoïsten het noemen.

## Mooie dromen

Seksuele energie voedt de uitgehongerde hypofyse. En die kleine erwten slaakt een zucht van verlichting als ze 'gevoed'

wordt. De honger is voorbij. De regelaar kan zijn werk goed doen. En jij slaapt diep en met een rijk droomleven. 's Morgens word je uitgerust en kiplekker wakker.

## **Waarom vrouwen in de overgang het vallei-orgasme extra nodig hebben**

Ben je in de overgang, dan is het trainen van je seksualiteit helemaal zinvol. In de overgang is sprake van een permanent gebrek aan hormonale balans. Oftewel: het hele hormonale circus is in de war. De seksuele hormonen zijn de boosdoener. De overgang luidt de periode in waarin je niet meer vruchtbaar bent. Geen eisprong meer, geen bevruchting meer, geen zwangerschap meer.

Veel vrouwen ervaren het als een lastige periode in hun leven. Nu zijn ze niet meer jong en aantrekkelijk, maar gaan ze richting het putje. Door de veranderingen in de seksuele hormoonhuishouding ontstaan bovendien veel klachten. Opvliegers, moodswings, seksuele problemen en... heel veel vrouwen slapen slecht.

## **Sappige vrouwen**

Vrouwen die de seksuele technieken van het vallei-orgasme leren, kalmeren daarmee de hormonale disbalans. Ze gaan beter slapen, zitten lekkerder in hun vel en worden sappige vrouwen met zin in seks.

Wil je het vallei-orgasme leren? [Klik hier om er meer over te lezen.](#)



## DEEL 4: HOE JE AL DIE WIJSHEID TOEPAST

### SLAAPTIP 10

# Waarom jezelf veranderen zo pittig is, en hoe je dat oplost

**HET LIJKT SIMPEL: JE SLAAPT SLECHT EN JE WILT DAT HET ANDERS GAAT, BETER. JE KOOPT DIT BOEKJE, GAAT AAN DE SLAG EN OP EEN DAG SLAAP JE DE STERREN VAN DE HEMEL. WAS HET MAAR ZO SIMPEL. HIER EEN FLINKE VERZAMELING INZICHTEN OVER JEZELF VERANDEREN.**

Goed slapen gaat over gedrag. En wil je gedrag veranderen, dan loop je tegen allerlei hindernissen op. Blokkades die je nota bene vaak zelf op je pad legt. Waarom gebeurt dat? Waarom saboteer je jezelf? En vooral: wat kun je doen om veranderingen wél door te zetten en daadwerkelijk een nieuw, verrukkelijk slaapleven te krijgen?

## Doorroken

Het is troostend om te weten dat je niet de enige bent die het er moeilijk mee heeft. Sterker nog, zelfs in extreme situaties blijkt verandering moeilijk te zijn.

Rokers die te horen kregen dat zij een chronische hartkwaal hebben (waaraan het roken een belangrijke bijdrage levert) stopten niet. Uit onderzoek bleek dat zes van de tien rokers die deze diagnose kregen, gewoon doorgingen.

## Ene oor in, andere oor uit

Het vreemde van al die wijsheid en inzichten over slapen en veranderen is... je leest erover, je denkt hier en daar: geweldig, dat ga ik vanavond gelijk toepassen, en daarna sta je er geen seconde meer bij stil.

Je boodschappenlijstje voor vandaag vergeet je niet, maar dingen die er echt toe doen, gaan vaak het ene oor in en het andere oor uit. Dat komt omdat het over wijsheid gaat.

Nu denk je misschien: hoezo wijsheid, we hebben het toch gewoon over dingen als omgaan met stress en wat vroeger naar bed? Dat moet te doen zijn.

Ik vrees dat het zo simpel niet is.

Het gaat over hoe je jezelf kunt verbeteren. Hoe je je eigen gezondheid en je slaap een enorme positieve zet geeft.

## De bel rinkelt

Je vergeet het omdat je diep vanbinnen in de gaten hebt: ahum, hier wordt iets belangrijks verteld.

De taoïsten noemen dat de 'ring of truth'. De bel van je intuïtie rinkelt.

Je realiseert je bij zo'n 'waarheidssignaal' direct nog iets. Dat je, als je ernaar luistert, aan de bak moet.

En daarom vergeet je het verhaal weer net zo snel. Je brein denkt: doe!, en neemt de benen.

## **Het verhaal nog een keer**

Je bent verder normaal, hoor. En zeker geen uitzondering. De meeste mensen maken zich uit de voeten als het menens wordt. Daarom is het prettig als je het verhaal nóg een keer leest, bekijkt of hoort. En nog een keer. Dan kun je langzaam wennen aan het idee. En het op een dag misschien eens proberen.

## **Misschien voor jou**

Als je slecht slaapt en écht wilt veranderen, is mijn onlineprogramma Slaap-je-gezond misschien iets voor je. Een goed boek lezen is stap één, echt aan de bak gaan doe je met zo'n onlinetraining. Die duwt je door het gat in de schutting. Die geeft je op cruciale crisismomenten een zetje. Of een aai over je bol.

Het voordeel van een programma is dat je traint met video en audio, dat je leuke en makkelijke oefeningen en opdrachten doet, dat je vragen kunt stellen en ervaringen met andere cursisten kunt delen. Je krijgt bovendien structuur en motivatie om van lezen naar doen te komen.

Hierdoor ga je veel makkelijker en sneller vooruit.

## **De trein rijdt op twee rails**

Volgens de taoïsten zijn er twee spoorrails als het gaat om zelfontwikkeling. De ene rail is het weten. De andere staat voor het trainen. Met trainen bedoelen ze: oefeningen doen, mediteren, ademhalen. De oude taoïsten hebben duizenden

oefenvormen ontwikkeld en aan ons nagelaten. Het is een enorme schat.

In dit e-book vind je vooral het weten. Het onlineprogramma is er speciaal voor het doen. Het helpt je om ook echt met de materie aan de slag te gaan en over alle hobbels heen te springen.

## **Van woorden naar daden**

Uit een boekje iets leren vind je misschien toch te moeilijk. Maar je weet nu, je kunt een stap extra zetten. Van woord naar daad. Stel:

- Je krijgt structuur, een stok achter de deur
- Je kunt behalve lezen ook video's kijken en luisterlessen volgen
- Je wordt getriggerd door praktische oefeningen en opdrachten
- Je leert nieuwe gewoontes aan, slimme tactieken voor gedragsverandering
- Je kunt vragen stellen en krijgt snel een deskundig antwoord

## **Even opletten geblazen**

Als je vijf keer ja zegt, of zelfs maar één keer, dan is het onlineprogramma Slaap Je Gezond geknipt voor je.

Ik geef jou, als lezer van mijn e-book, een spectaculaire korting. De normale prijs van het onlineprogramma bedraagt € 157,-, maar je betaalt nu € 57,-. Een gigantisch voordeel dus.

Ben ik gek geworden dat ik zo'n groot voordeel geef? Misschien. Gun jezelf deze buitenkans en word een superslaper. Let op, die dikke vette korting geldt niet voor altijd, want binnenkort word ik weer wakker en gaat de prijs terug omhoog, van € 57,- naar € 157,-. Dus... zorg dat je erbij bent.

**[Klik hier voor meer informatie + aanmelding](#)** voor het onlineprogramma Slaap Je Gezond. Je kunt direct beginnen aan les 1.

## Wil je meer lezen van Marleen?

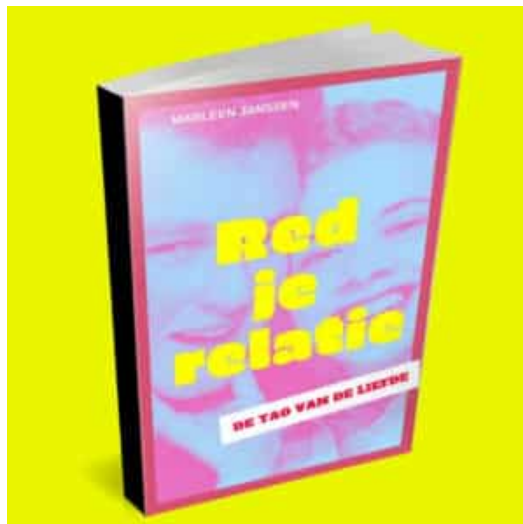
Leest het e-book van Marleen lekker weg en heb je zin om nog meer te lezen? Wat een geluk, er staan nog twee e-books voor je klaar.



### **e-book *Fantastische Orgasmes***

Hét boek over het vrouwelijke hoogtepunt: waar begint het, hoe vergroot je het en hoe krijg je zo'n verrukkelijk, langdurig vallei-orgasme?

[Hier lees je meer over het e-book en bestel je het.](#)



### **e-book *Red Je Relatie***

Hoe voorkom je een scheiding? Waarom is het normaal dat de seks soms aan de wilgen hangt? Waarom gaan mensen vreemd (en wat doe je eraan)?

[Hier lees je meer over het e-book en bestel je het.](#)