

MEER RUST IN ZENUWSTELSEL



THEMA: NACHTRUST



**ONTDEK HOE EEN BETERE
NACHTRUST JE MEER VEERKRACHT
EN ENERGIE KAN GEVEN!**

Uitgave van Praktijk Anna-R
Almastraat 14
8601 EW Sneek



WELKOM



Misschien herken je het wel.

Je bent moe, maar zodra je in bed ligt blijft je hoofd actief. Je denkt nog aan alles wat je moet doen, ligt te piekeren of voelt dat je lichaam nog "aan" staat.

Veel mensen denken dat ze gewoon beter moeten slapen. Maar vaak is er iets anders aan de hand.

Je zenuwstelsel heeft namelijk moeite om van de actiestand naar de herstelstand te schakelen. Vooral als je veel aan je hoofd hebt, een drukke periode hebt, levensgebeurtenissen die veel tijd vragen. Dan is het voor het zenuwstelsel lastig terug te schakelen naar rust en herstel.

Gelukkig kun je je lichaam daarbij helpen. In deze gids ontdek je waarom aandacht en structuur in je slaapgedrag zo belangrijk is en wat dit doet voor je lichaam, je brein en je zenuwstelsel.

Een goede nachtrust is echt belangrijk! Tijdens je slaap gebeurt er veel meer dan alleen uitrusten.

Je hersenen verwerken alle indrukken van de dag. Je lichaam herstelt.

Je immuunsysteem wordt sterker.

Je hormonen komen weer in balans.

Slaap is eigenlijk het natuurlijke onderhoudsprogramma van je lichaam.

Hoe beter je slaapt, hoe makkelijker je overdag kunt omgaan met stress, emoties en prikkels.





Lees je mee?

Ik hoop dat ik je met dit boekje wat meer informatie kan geven over slaap.

Maar dit boekje gaat eigenlijk niet alleen over beter leren slapen, maar ook hoe je je energieke en meer in balans kunt voelen, hierdoor meer rust in je zenuwstelsel kunt ervaren waardoor je meer vrijheid gaat ervaren in denken en doen.

Wat ik echt een heel fijn weetje vind: 'slaap je grootste goed om je leven te kunnen leven zoals jij dat wil.'

En ik ben van mening dat we slaap niet echt op onze prioriteiten lijst hebben staan.
We gaan er vaak slordig mee om, ook omdat slaap soms slordig met ons omgaat. Door niet te doen wat het moet doen, namelijk uitrusten.

Hierdoor kan er automatisch een gedragspatroon ontstaan van laat naar bed gaan.
Dan hoeft je ook niet te dealen met dat vervelende gevoel dat het kan geven wanneer je wakker ligt.

Maar geen zorgen, ook jij kan weer leren slapen, mits je ervoor open staat om er serieus mee aan de slag te gaan.

Hier lees je wat maakt dat slaap zo belangrijk is en hoe je jezelf kan helpen beter te gaan slapen!





1. Je zenuwstelsel krijgt tijd om te herstellen.

Wanneer je overdag veel stress ervaart, staat je lichaam vaak langere tijd in de actiestand.

Wanneer je dan in de avond ook nog doorgaat met bv werk, drukke bezigheden, piekeren, laat sporten heeft jouw zenuwstelsel geen kans om terug te schakelen.

Tijdens een goede nachtrust krijgt je zenuwstelsel de kans om weer terug te schakelen naar rust en herstel.

Maar als je na het sporten zo je bed induikt, of na een drukke avond zo je bed in gaat, kan het dus zijn dat het langer duurt voordat je in herstel en balans komt.

Wanneer je wel in herstel en balans komt merk je aan:

- 1 Meer innerlijke rust.
- 2 Minder overprikkeling.
- 3 Meer veerkracht.

Kleine tip

Vraag jezelf elke avond af.

Zo 1,5 uur voordat je gaat slapen:

"Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig om tot rust te komen?"

Ideeen: Verslomen anderhalf uur van te voren door make-up verwijderen, pyama al aan doen, kopje thee drinken, telefoon al weg leggen, in bad gaan, massage, slome sex, boek lezen ipv tv kijken.



2. Je hoofd wordt rustiger.

Tijdens je slaap verwerken je hersenen informatie van de dag. Een 8/9 uur durende nacht is na een volle dag dus geen overbodige luxe.

Verwerking helpt je om in de nieuwe dag makkelijker met de nieuwe informatie om te gaan. Hierdoor kan je ook voorkomen dat je snel overprikkeld raakt.

Maar na een volle dag mag je dus voordat je naar bed gaat even de tijd nemen om wat te verslomen/onthaasten. (lees al wat rust brengen in je lichaam)

Na een goede nachtrust ontstaat er meer overzicht en minder mentale drukte.

minder piekeren
betere concentratie
meer helderheid

3. Je emoties komen meer in balans

Na een goede nacht reageer je meestal minder heftig op stressvolle situaties. Immers je hebt voldoende verwerkingstijd gehad, daarmee heb je jouw brein de ruimte gegeven. Nu is er voldoende ruimte om nieuwe informatie op te slaan.

Er ontstaat dus meer ruimte tussen wat er gebeurt en hoe je reageert.

Dat helpt je om:

Geduldiger te zijn
Vriendelijker voor jezelf te zijn
Bewuster keuzes te maken





4. Je lichaam herstelt.

Tijdens de diepe slaap werkt je lichaam hard.
Het herstelt spieren, bindweefsel en organen en
ondersteunt je immuunsysteem.

Juist daarom voel je je na een goede nacht vaak
letterlijk sterker.

Het kan dus heel goed helpen om na 20:00 uur niets
meer te eten. Thee te drinken en liever geen alcohol.
Jouw lichaam moet anders alle aandacht geven aan het
afbreken van de voedingsstoffen en of alcohol, en
houdt dan minder ruimte over voor het 'gezonde'
herstel. Wanneer je op tijd gaat slapen, na 19:00 uur
/ 20:00 uur niets meer eet, ga je ook dieper en
rustiger slapen. echt een win win!

5. Je hormonen werken beter samen.

Slaap ondersteunt de hormonen die invloed hebben op:

Energie
Stress
Bloedsuiker
Honger en verzadiging

Daardoor voel je je overdag stabiel.





6. Je hebt meer energie.

Wanneer je voldoende slaapt, hoef je minder te compenseren met koffie, suiker of wilskracht.

Je merkt vaak dat je:
Makkelijker opstaat
Langer energie houdt
Helderder kunt denken

En wist je dat het voor een betere nachtrust super belangrijk is om na 12:00 uur geen koffie meer te drinken?
Dit kan al zoveel verandering brengen in jouw nachtrust!

7. Je weerstand wordt sterker.

Tijdens je slaap werkt je immuunsysteem aan herstel. Goede slaap helpt je lichaam om beter bestand te zijn tegen ziekte en langdurige stress. Misschien herken je het wel dat je sneller vatbaar bent voor een griepje na een periode van weinig slaap.





8. Ook je hart profiteert

Voldoende slaap ondersteunt een gezonde bloeddruk en draagt bij aan een gezond hart en gezonde bloedvaten.

Een uitgerust lichaam hoeft minder hard te werken.
Klinkt logisch toch?

9. Je voelt je meer jezelf

Misschien wel het mooiste effect. En als psychosociaal therapeut vind ik dit ook een super belangrijk kopje.

Veel mensen ervaren na een periode van beter slapen:

- ✓ meer rust
- ✓ meer plezier
- ✓ meer geduld
- ✓ meer ruimte om te genieten
- ✓ meer verbinding met zichzelf

En is dit niet waar iedereen altijd naar op zoek is? Zo makkelijk is het om dit te vinden. Het enige wat je mag doen is jezelf meer slaap gunnen. En in actie komen.





Een eenvoudige avondroutine

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen.
Iets met kleine stappen zo breekt het lijntje niet”
maar kom wel in beweging.

Schrijf eens voor jezelf op, hoe je je zou kunnen
voelen wanneer je niet meer vermoeid bent, wanneer je
heerlijke nachten draait. Daarmee activeer je een
verlangen bij jezelf. En vanuit dat verlangen zet je
stappen. Herinner jezelf er dagelijks even aan!

Kies vanavond al één kleine stap.

- ☐ Leg je telefoon een uur eerder weg.
- ☐ Dim het licht.
- ☐ Was je gezicht en trek alvast makkelijk zittende kleding aan.
- ☐ Drink rustig een kop avond thee.
- ☐ Adem vijf keer bewust in en uit.
- ☐ Zoek yin yoga houdingen op voor een betere nachtrust.
- ☐ Schrijf drie gedachten op zodat je hoofd ze niet hoeft vast te houden.
- ☐ Gun jezelf toestemming om niets meer te hoeven.

Kleine veranderingen kunnen op de lange termijn een
groot verschil maken.





Tot slot

Rust ontstaat niet doordat je harder je best doet.
Rust ontstaat wanneer je lichaam ervaart dat het
veilig genoeg is om te ontspannen.
En als je lang in een overlevingsmodus hebt gestaan
heb je nou eenmaal wat meer hulp nodig.
Misschien begint dat vandaag met iets heel
eenvoudigs:

Een half uur eerder naar bed.
Een rustige ademhaling.
Een vriendelijk moment voor jezelf.
Gun jezelf die ruimte.
Je zenuwstelsel zal je er dankbaar voor zijn.

En streef niet naar een korte termijn resultaat,
vertrouw erop dat elke stap die je zet zal helpen bij
meer ontspanning in je zenuwstelsel.
Ook hier geldt, soms moet je eerst iets doen voordat
het je resultaat gaat geven.





Mocht je meer informatie willen schroom dan niet om contact met me op te nemen.

Ik kan je begeleiden op verschillende fronten.

Als register Counsellor ABvC® werk ik veel lichaamsgericht, ik werk met polyvagaal, ben yin yoga docent en heb kennis in traumagerelateerde klachten die jouw nachtrust in de weg staan.

Mijn manier van werken gaat verder dan alleen praten. Sterker nog praten kan soms zelfs voor meer stress zorgen.

Een combi van lichaamsgericht werken en de woorden die daarbij horen kan je helpen weer los te komen van het altijd mar 'aan'staan.

Liefs, Raffie
Register Counsellor ABvC®
Mindfulness therapeut (register)

"Herstel begint niet met harder werken, maar met zachter worden voor jezelf."



Praktijk Anna-R
Almastraat 14
8601 EW Sneek

www.anna-r.com

Yogastudio en praktijk voor Psychosociale therapie.

