

SLAAPHYGIËNE

"The night mirrors the day"

Slaap = gedrag

Welke keuzes maak jij?





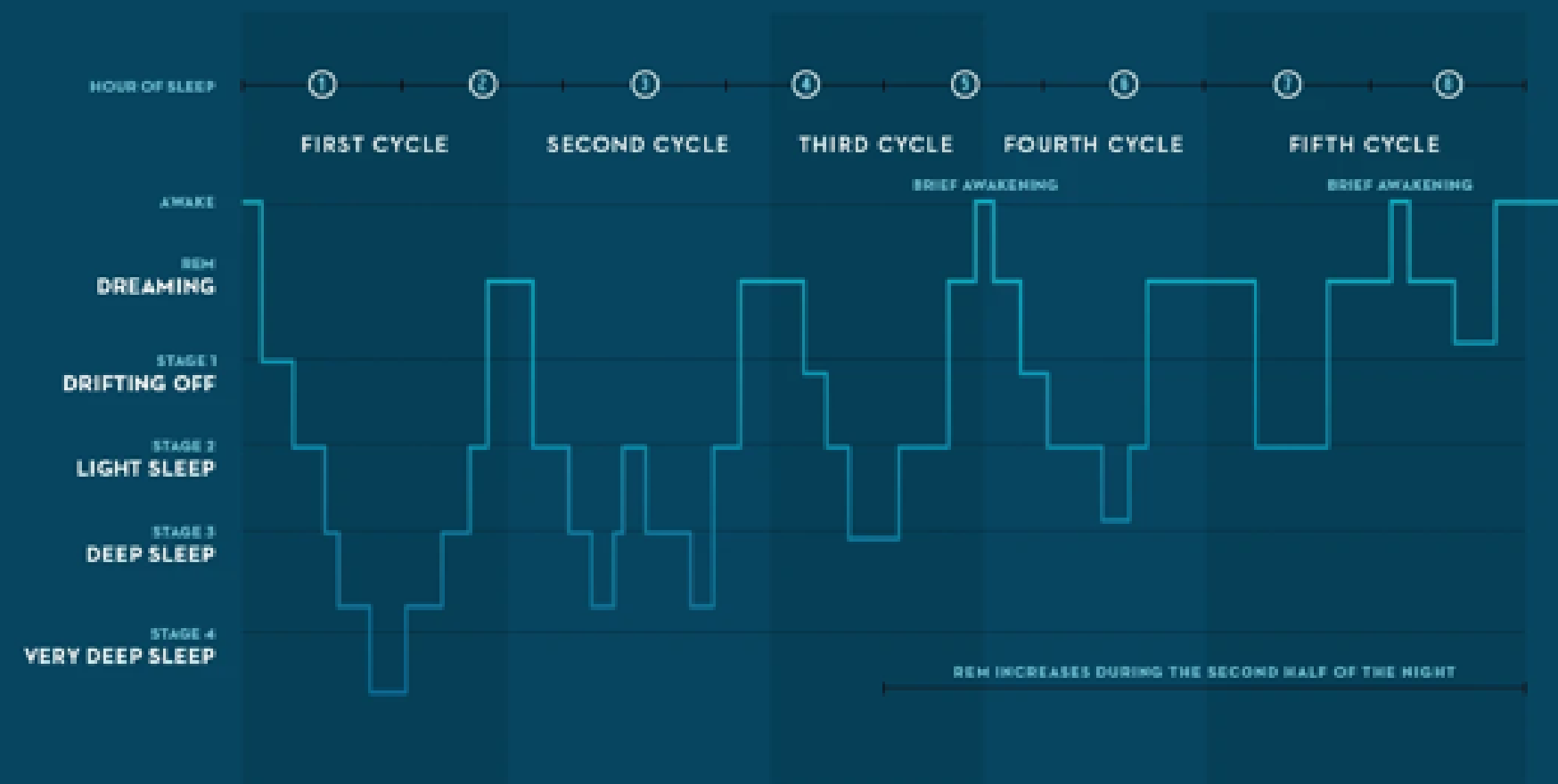
Scores, uitdagingen en huidige routines



WAKKER WORDEN

- Regelmatige bedtijden
- You snooze, you lose!

MEET YOUR NIGHTLI SLEEP CYCLE





WAKKER WORDEN

- Regelmatige bedtijden
- You snooze, you lose!
- Slaapinertie
- Skip je telefoon 😊
- Bed openslaan & kamer luchten
- Hydrateren



DAGLICHT

- ASAP → synchroniseren bioritme
- Serotonine boost
- Melatonine productie

What to do?

- Ochtendzon 10-30 minuten
- Daglicht vóór schermtijd (indien mogelijk)
- Iedere pauze naar buiten



DAGLICHT

Gemiddelde lux

Zonlicht direct	32.000-100.000
Daglicht omgeving	10.000-25.000
Schaduw zonnige dag	10.000
Bewolkte dag	5.000-10.000
Sunset & sunrise	1.000-2.000
Kaarslicht (op 1m)	1-15
Maanlicht	1
Kantoorruimte	300-500
Badkamer	100-300
Woonkamer	50-200
Schermen	50-100

KERNTEMPERATUUR VERHOGEN



- Trigger cortisol
- Boost alertheid, focus en concentratie

Koude training

- Koud (af)douchen, ijsbad of natuurwater
- Trainen cardiovasculair systeem (rusthartslag)
- Aanmaak endorfines

Beweging

- Adenosine opbouw
- Serotonine boost
- Aanmaak endorfines
- Afbraak stresshormonen
- Stimuleert GH (krachttraining)



VOEDING

Bron belangrijke stoffen en ondersteunen darmwerking



Timing van eten

- Regelmaat
- Niet te dicht op bedtijd

What to do?

- Ontspannen & mindful eten
- Goed kauwen
- Tryptofaan, Omega 3 en Vitamine A
- Probiotische voeding
- Beperk toegevoegde suikers, gluten, antinutriënten & alcohol
- 2-3 uur voor bedtijd stoppen met eten

CAFEÏNE

Meest gebruikte pepmiddel

- Activeert sympathicus
- Toename stresshormonen
- Blokkeert adenosine receptoren

Afbraak → Cytochroom P450 (enzym CYP1A2)

Halfwaardetijd gemiddeld 3 tot 6 uur

What to do?

- In de ochtend 1-2 uur uitstellen
- Max. 200-400 mg cafeïne per dag
- Vermijden 8-10 uur voor bedtijd



CAFEÏNE

Cafeïne gemiddeld

Filter koffie 125 ml	90-110 mg
Instant koffie 125 ml	60-75 mg
Espresso 50 ml	60-75 mg
Zwarte thee 240 ml	40-50 mg
Groene thee 240 ml	20-30 mg
Witte thee 240 ml	15-30 mg
Oolong thee 240 ml	30-50 mg
Cola 330 ml	32 mg
Red Bull 250 ml	80 mg
Chocolade (85%) blokje 8 gr	6-8 mg



POWERNAP

Afname slaapdruk verbetert:

- Reactietijd
- Concentratie
- Humeur
- Productiviteit

Richtlijnen:

- Goede nachtrust is de basis
- Powernap als boost
- Niet te dicht op bedtijd (+/- 6 uur)
- 15-40 min of volledige cyclus



AVONDROUTINE

Vorbereitung op een goede nachtrust

Doel = lichamelijke- en mentale spanning verlagen

What to do?

- Check-out ritueel volgen
 - opruimen werkomgeving / boodschappen / koken
 - bewegen
 - reflecteren
- Cafeïne en alcohol vermijden
- 2-3 uur voor bedtijd stoppen met eten
- Zon onder = lichten dimmen
- Technologiestop

Koken, reflecteren, rustig
bewegen, muziek luisteren,
lezen, warme douche, seks,
meditatie, breathwork
dankbaarheid



SLAAPOASE

- ✓ Donker en stil
- ✓ 16-18 graden Celsius
- ✓ Overdag laten luchten
- ✓ Géén onnodige prikkels
- ✓ Géén elektronische apparaten
- ✓ WiFi uit
- ✓ Comfortabele beduitrusting
- ✓ Alleen voor seks en slapen
- ✓ Evt. mondtape (neusademhaling)



‘De intuïtieve geest is een godsgeschenk, en het rationele verstand een dankbare dienaar. We hebben een maatschappij gecreëerd, waarin we de dienaar vereren, en het geschenk zijn vergeten.’

Albert Einstein



MEDITATIE

- Beginnen met meditatie is niet altijd rustgevend
- **STILTE** is niet de afwezigheid van geluid, maar het vermogen om kalm naar binnen de kijken, en externe ruis te laten zijn
- Niet weg bewegen maar nieuwsgierig kijken nieuwsgierigheid
- Shift in hersengolven
 - > beta
 - > alpha
 - > theta
 - > delta





**“Leave your front door and your back door open.
Allow your thoughts to come and go. Just don’t
serve them tea.”**

Shunryu Suzuki

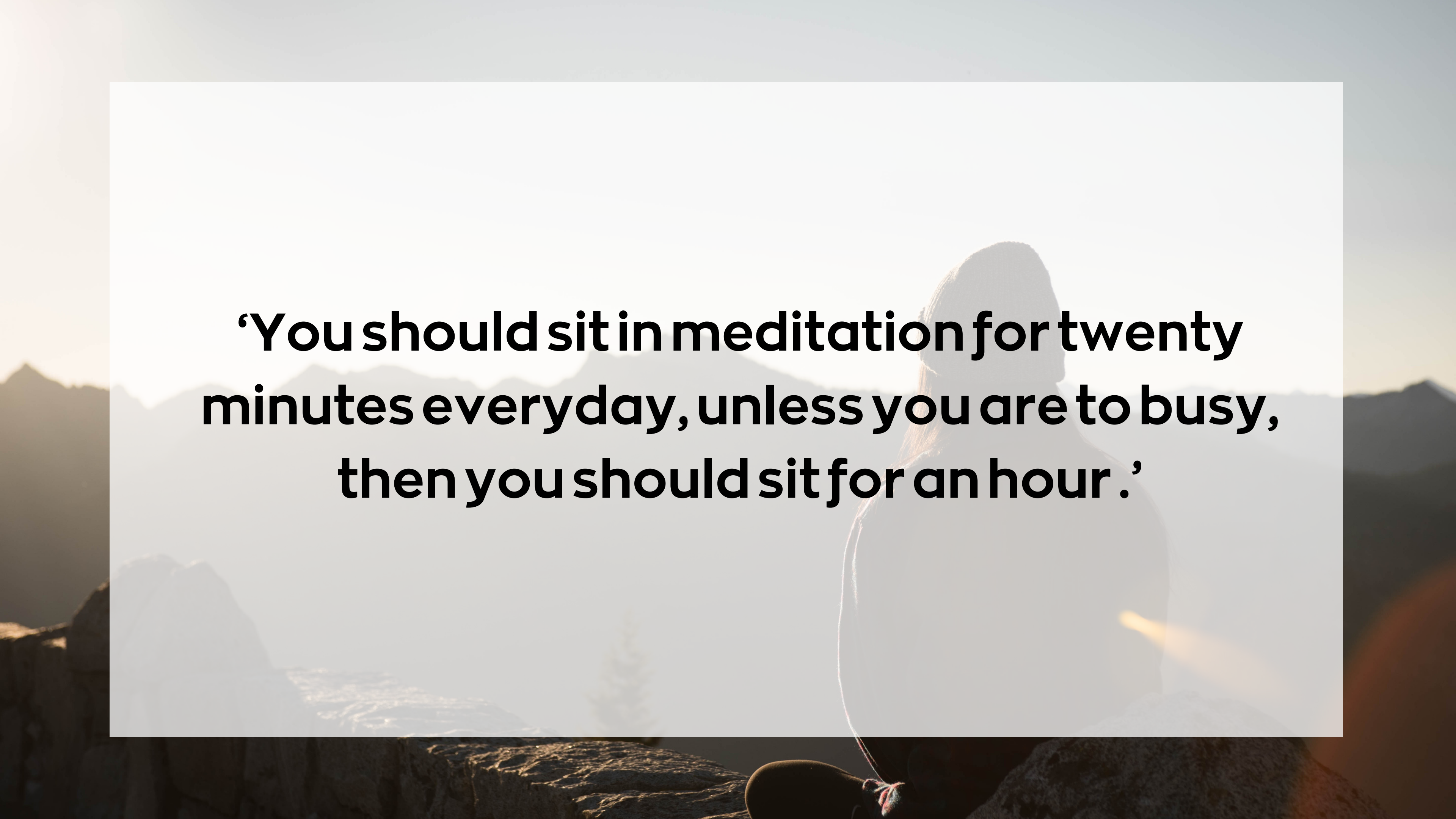
I AM WORTH IT.



I'M WORTH IT | 5 STAPPEN

1. Start in de ochtend
2. Als dit goed voelt, doe deze oefening ook in de avond -> 2x per dag een maand lang
3. Vertel het jezelf gedurende de dag
4. Spiegelmoment
5. Zet dankbaarheid in



A person is shown in silhouette, sitting in a meditative posture on a rocky mountain peak. The background features a vast, hazy mountain range under a bright, hazy sky, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is peaceful and contemplative.

‘You should sit in meditation for twenty minutes everyday, unless you are too busy, then you should sit for an hour.’

JOURNALING

- Stressvermindering & cortisolregulatie
- Emotieregulatie & neurotransmitters
 - +serotonine endorfines
 - noradrenaline
- Positieve mindset & welzijn
- Zelfbewustzijn & zelfreflectie
- Mentale veerkracht
- Betere slaapkwaliteit



DANKBAARHEID

- Dankbaarheid is een krachtige emotie
- Versterken van verschillende hersengebieden
 - versterkte activiteit in de prefrontale cortex
 - verlaagde activiteit in de amygdala
 - veranderingen in de hersenstructuur
- Natuurlijke detox: Dankbaarheid helpt ontspannen en tot rust te komen
- Train je dankbaarheidsspier
- Deel je dankbaarheid



TODAY
I AM
GRATEFUL

NIEUWE
LEIDERS

Herinnering is niet hetzelfde als geheugen.

Share

Dankbaarheid



NIEUWE
LEIDERS

Watch on  YouTube





**‘Niet geluk maakt ons dankbaar, maar
dankbaarheid maakt ons gelukkig.’**

Thich Nhat Hanh

DE KRACHT VAN DE ADEM

- de adem is de sleutel tot ons autonome zenuwstelsel
- helpt ons switchen van actie naar rust
- ademtechnieken voor avondroutine:
 - downregulatie | 3-3 3-6 3-9
 - triangle breathing | 2-2-2
 - calm long exhales



ONTSPANNINGS-COCKTAIL

- Inchecken -> dit is wat er is -> fysieke & mentale sensaties
- Focus om de buikademhaling
- Calm long exhale
- Progressieve spierontspanning
- Focus op het vertragen van de uitademing





Ideale routines, valkuilen en challenge



THANK YOU!