PRAKTISCHE OEFENING

Laat de slaapcontrole los

Wanneer je wakker ligt, kan je aandacht steeds meer naar je slaap gaan.

Hoe laat is het?

Hoe lang lig ik al wakker?

Hoeveel uur kan ik nog slapen?

Hoe moet ik morgen functioneren als ik nu niet slaap?

Voor je het weet ben je voortdurend aan het controleren of je al slaperig wordt. Juist dat bezig zijn met slapen kan de druk vergroten.

Probeer het vannacht eens helemaal anders.

Wanneer je merkt dat je weer bezig bent met je slaap, stop dan met controleren en draai het om:

“Ik hoef nu niet in slaap te vallen. Ik probeer juist wakker te blijven.”

Probeer maar eens om niet in slaap te vallen. Je hoeft niets te forceren. Blijf gewoon comfortabel liggen en geef jezelf toestemming om wakker te zijn.

Kijk niet op de klok en probeer niet te berekenen hoeveel uur je nog kunt slapen. Richt je aandacht op wat er op dit moment is: het gevoel van je dekbed, een geluid in de kamer of je ademhaling.

Misschien merk je dat je gedachten rustiger worden. Misschien worden je ogen zwaar. Misschien dwaalt je aandacht steeds verder af. En misschien val je op een gegeven moment in slaap zonder dat je precies merkt wanneer dat gebeurt.

Dat is ook precies de bedoeling: je hoeft slaap niet te maken.

Wanneer je stopt met proberen, controleren en voorspellen, kan de druk rondom het slapen afnemen.

Dus als je vannacht wakker ligt: probeer maar eens niet in slaap te vallen.

Het doel van deze oefening is niet om wakker te blijven en ook niet om zo snel mogelijk in slaap te vallen. Het doel is om de controle over je slaap even los te laten en je lichaam de ruimte te geven om zelf te doen wat het kan.