

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 11: Slaap Masterclass

Welkom bij deze slaap masterclass.

Deze video is een korte masterclass over het optimaliseren van jouw slaap. In deze video wil ik eigenlijk alles wat ik heb geleerd over de afgelopen jaren over slaap van mezelf, van verschillende coaches op een heldere manier uiteenzetten.

Zelf draag ik al ruim 4 jaar een oura ring, waarmee ik mijn slaap kan tracken.

Ik weet precies wat mijn triggers zijn voor goede, en minder goede slaap. En over het algemeen werkt hetgeen wat bij mij werkt voor 90-95% van de mensen hetzelfde heb ik gezien.

Als eerste... Waarom wil je je slaap verbeteren of optimaliseren.

Het korte antwoord, het is goed voor je lichaam, je immuunsysteem, het helpt je hormonen te balanceren, is essentieel voor je brein om nieuwe connecties te maken en je geheugen aan te spreken en voor je humeur en gevoel.

Mensen zijn altijd op zoek naar de nieuwe superfood, het nieuwste ding om beter te presteren, maar goede diepe slaap, is waar je naar op zoek bent.

Je hele systeem werkt 3-5x beter als je een goede nachtrust hebt gehad.

Als we vervolgens onze slaap willen verbeteren is het belangrijk dat we snappen hoe slaap werkt.

Slaap werkt in cycles. En in die cycles heb je verschillende fasen.

Je hebt een fase van REM slaap. (*Rapid Eye Movement*) en NREM (*Non Rapid Eye Movement*)

NREM heeft vervolgens ook weer 3 verschillende fasen.

N1: Dit is de fase tussen wakker zijn en slapen, dit is een lichte slaap.

Dit is wat je je kunt herinneren. In de avond ben je een beetje doezelig, je hebt een mini-droom, verschillende gedachten en ineens wordt je wakker de volgende dag en kun je jezelf deze fase herinneren in de avond en in de ochtend. Dit is de fase waar je nog bij bewustzijn bent. En dit is de enige fase die je je kunt herinneren naast je droom.

N2: is diepere slaap, dit is waar je jouw lichaam repareert

N3: is de echte diepe slaap, essentieel voor groei

REM slaap is de laatste fase van een slaap cycle, en dit is waar je dromen plaatsvinden. Je kijkt tijdens je droom naar meerdere dingen, en je ogen bewegen alle kanten op tijdens deze slaap, vandaar de naam REM.

Dus nogmaals, een slaap cycle is 90 minuten.

Tijdens een cycle ga je door verschillende fasen NREM en als laatste REM.

En vaak heb je dus tussen de 5 en 6 slaap cycles per nacht.

Wat jouw doel zou moeten zijn is om elke nacht minstens 8 uur slaap te krijgen.

Je wilt energiek en fris wakker worden, en je wilt niet 's nachts niet onderbroken worden door geluid, licht of dat je naar het toilet moet.

En dit bereik je o.a. door een vast ritme te hebben, waarbij je elke nacht dezelfde tijd ongeveer naar bed gaat, en elke ochtend zelfde tijd wakker wordt.

Je wilt dus eigenlijk een slaap schema hebben.

En dit schema wil je consistent aanhouden.

Dus ook in de weekenden. Het is natuurlijk niet zo'n probleem als je een dag mist, maar dan wil je de volgende dag er direct weer aan houden.

Dat betekent, dat als je normaal gesproken wakker wordt om 7 uur.

Dat als je in het weekend een keer laat naar bed gaat om 2 uur, dat je de volgende ochtend er weer om 7 uur uitgaat, en weer naar bed gaat volgens je schema. Bijvoorbeeld om 10:30.

Dit helpt je enorm met je interne lichaamsklok, ook wel circadian ritme genoemd.

Voor de meeste mensen is het schema wat ik zojuist geschetst heb ook direct het beste. Ga naar bed tussen 10 en 11 en wordt wakker tussen 7 en 8.

En natuurlijk snap ik ook dat het afhankelijk is van het werk wat je doet, en je persoonlijke voorkeuren, of je kinderen hebt etc.

Geen zorgen ik snap dat allemaal, ik heb zelf 3 kinderen, en woon in een samengesteld gezin met 5 kinderen met leeftijden tussen de 6 tot 10 jaar.

Wat je vervolgens wil doen is weg blijven van alle schermen minimaal 2 uur voordat je naar bed gaat. Dit is essentieel voor het aanmaken van melatonine.

Mocht je normale felle lichten in huis hebben (dus LED licht), dan wil je het liefste ook een blue light blocking zonnebril aanschaffen.

Want deze led-lichten en computerschermen of televisie zijn zogenaamd blauw licht, en zorgen ervoor dat je minder of geen melatonine aan zult maken, en hierdoor moeilijk in slaap kunt vallen.

Om wakker te worden kun je het beste een wake-up klok gebruiken. Met name in Nederland waar het in de winter bijvoorbeeld om 7 uur nog steeds pikkedonker is.

Wat je niet wilt is wakker worden van een wekker. Waarbij je wellicht in een diepe slaap zit van je laatste slaap cycle, en relaxed bent om vervolgens het volgende moment met een hartaanval wakker te worden van de wekker.

Wat een wake-up light doet is langzaam bv. in 15, 30 of 60 minuten steeds meer licht afgeven wat dus een normale zonsopkomst nabootst.

Dan de plaats waar je slaapt, jouw slaapkamer.

Je wilt deze kamer alleen gebruiken voor slaap of intimiteit.

En in je kamer wil je verschillende elementen aanpassen.

Als eerste, je wilt dat je slaapkamer koud is. Tussen de 15 en 20 graden. Je kunt dit doen via airco, een ventilator of een speciale topper (climson). Of een speciaal verkoelend matras. Eight sleep is de beste die er is.

Zelf woon ik in een grotwoning, en heel het jaar door is de temperatuur er ongeveer tussen de 18 en 21 graden. Dus ik heb het niet nodig.

Maar temperatuur is één van de belangrijkste sleutels voor een diepe nachtrust.

Vervolgens wil je jouw slaapkamer **zo donker mogelijk maken.**

En de makkelijkste manier om dit te doen is black out gordijnen, waar geen zonlicht doorheen komt. Wanneer het zomer is en de zon komt vroeg op, wil je wel een wake-up light hebben zodat je niet door blijft slapen.

Als je reist of je hebt geen manier om je slaapkamer donker te maken kun je natuurlijk ook altijd een masker voor je ogen doen. Maar zelf vind ik het gevoel van een masker niet altijd even fijn.

Volgende wat je wilt is investeren in een goed matras. Kies een matras met een soort van medium hardheid. Niet dat zachte foam, en niet keihard.

Je kunt eventueel een glaasje water naast je bed zetten, voor als je wakker wordt met een droge mond. Neem een slokje, met nadruk op slokje, zodat je er niet vervolgens uit hoeft om naar de wc te gaan.

Trek de stekker uit je router. Mocht je wifi signaal bij je bed komen, trek dan als je gaat slapen even de stekker eruit. De Wifi frequenties hebben negatieve invloed op je lichaam, dus in ieder geval als je 's nachts je internet niet gebruikt kun je de router uitzetten.

Je kunt dit doen door een eenvoudige timer op het stopcontact te zetten zodat je er niet meer aan hoeft te denken.

Overdag is het een goed idee om alle ramen te openen om zonlicht en frisse lucht binnen te laten. Als er geen licht is overdag, dan wil je de kamer licht houden met verlichting als je hier regelmatig komt.

Zorg voor een warme deken als je kamertemperatuur aan de koude kant is zodat je het niet koud krijgt 's nachts.

Dus dat zijn een beetje de dingen die je kunt doen aan je kamer om je slaap te optimaliseren.

Dan voor je lichaam, zoals ik al eerder vermeldde in de vorige video is het belangrijk **dat je moe bent voordat je gaat slapen.**

Dus elke dag bewegen is een must. Niet alleen voor je slaap, maar ook voor je gezondheid.

Ook al is het maar 20 minuten yoga of iets dergelijks.

Ook wil je 3-4 keer per week een meer actieve workout doen. Het meest optimaal is kracht training.

En dit wil je het beste in de ochtend doen, of vroeg in de middag, maar niet in de avond omdat het invloed kan hebben op je slaap.

Probeer zo min mogelijk te zitten.

Zitten is het nieuwe roken. Als je toch zittend werk hebt, probeer elk uur een korte pauze te houden, en loop even een kort rondje en stretch je lichaam voor 2 minuten.

Wat je verder nog kunt doen is elke avond en ochtend even mediteren voor 5 minuten.

Het helpt je stress te verminderen en helpt zeker bij een betere nachtrust.

Schrijf in je journal, nogmaals we gaan het er morgen dieper over hebben tijdens een korte reflectie van wat we tot nu toe behandeld hebben, maar schrijf al je gedachten op in je journal.

Laat het allemaal maar komen en schrijf het op. Al je gedachtes, gevoelens, je zorgen, hoe je je voelt mentaal, fysiek. Schrijf het allemaal op.

Doe wekelijks een sessie met ademwerk voor opgeslagen emoties, dans voor bewegingen die vast zitten, of spieren die vast zitten, en schrijf in je journal voor gevangen gedachten.

Ik woon zelf in Spanje, en de siësta is hier een dagelijkse gewoonte.

Hoewel het onder de jeugd steeds minder wordt.

Weet dat als je lang dutje doet, dat dit problemen veroorzaakt tijdens je nachtrust.

Als je een dutje wilt doen overdag, probeer dit max bij 20 - 30 minuten te houden en plan het midden op de dag rond 2 a 3 uur.

Maar beter laat jezelf gewoon moe zijn, en worden, en ga op je normale tijd naar bed in de avond om te proberen weer terug in je slaapritme te komen.

Maak een ritueel voor het slapen gaan.

Start met dit ritueel zo'n 2 uur voordat je gaat slapen.

Zet je felle led lichten uit, en hou warme gele lichten aan.

- Neem een warme douche of ga in bad.
- Schrijf je gedachten en gevoelens op in je journal.
- Doe wat rustige bewegingen, bijvoorbeeld yoga.
- Zit rustig met een thee en lees een boek, of mediteer.

Als je een partner hebt, ga een mooi gesprek aan, neem de dag door in alle rust.

Dat zijn alle dingen die je kunt doen voor een optimale nachtrust in een vogelvlucht.

Weinig fluff, alleen maar tips die je kunt doorvoeren om je slaap te optimaliseren.

Zoals altijd zal ik hieronder links plaatsen naar alle producten waar ik het over gehad heb in de verschillende video's.

Ik zie je graag terug in de volgende video over lucid dreaming.