

Anouk Puister

BEWUST SLAPEN

en uitgerust ontwaken



Jouw gids naar rustgevende slaap

INHOUD

INLEIDING 7

Slaapfeiten	8
Mijn route	12
Mijn grootste struggle	20
Van slapen naar ontwaken	22
Een gids naar rustgevende slaap	25

DEEL ÉÉN – SLAPEN 31

Slapen als sluitpost of superkracht	32
Slaap heeft leiderschap nodig	33
De magische functie van slaap	36
Een natuurlijk ritme	43
Voeding voor je slaap	66
Happy Sleeper Habits – Slapen	81

DEEL TWEE – VERTRAGEN 91

De nacht is de spiegel van de dag	92
Rust begint met vertragen	96
Stress begrijpen en benutten	98
De connectie tussen lichaam en geest	100
Ruimte voor rust en herstel	103
Zachte kracht	106
Happy Sleeper Habits – Vertragen	111

DEEL DRIE – ONTWAKEN 139

Wakker worden	139
De schaduwkanten	143
De innerlijke criticus	147
Overtuigingen en patronen	151
Kernwaarden	154
Emoties en behoeftes	156
Het masker van positiviteit	162
Happy Sleeper Habits – Ontwaken	165
Happy Sleeper Affirmaties	182

DANKWOORD 194**BRONNEN 196****LEES MEER 206**

van slapen

naar

ontwaken

INLEIDING

Slapen doen we allemaal. Slaap heeft iets magisch. Zoals door Deepak Chopra ooit zo treffend is verwoord: diepe en herstellende slaap is de basis voor fysiek, mentaal en emotioneel herstel en welzijn. Al deze lagen van welzijn zijn voortdurend met elkaar in verbinding en beïnvloeden elkaar. Maar soms kan lekker slapen een uitdaging zijn. Veel mensen kiezen dan voor andere manieren om zich overdag beter en energiever te voelen en 's avonds te kunnen ontspannen. Misschien ken je ze wel... Ze heten koffie, suiker, vet eten, alcohol, sporten, hard(er) werken, social media, Netflix en verwanten, melatonine, paracetamol en antidepressiva. Misschien herken je ook het ongemerkt vaker (te) laat naar bed gaan, onder het mom van: als ik later naar bed ga val ik makkelijker in slaap. Of wellicht herken je het opzien tegen een onrustige nacht vanwege het mogelijke piekeren en malen als je even wakker wordt, gevolgd door zorgen over je energie de volgende dag.

Grote kans dat je vroeger naar bed gaan, snoozen in de ochtend, of bijslapen in het weekend al geprobeerd hebt. Net als kruidenthee, 's avonds in bad gaan, een slaapmasker dragen of nachten alleen slapen. Een wellness-dag om even op te laden is ook een favoriet. Op zich zijn dit allemaal fijne tools die kunnen bijdragen aan een rustgevende slaap. Maar wat nu als die tools op een gegeven moment niet meer werken? Wat als je elke ochtend moe wakker wordt en 'ik heb behoefte aan rust en ik wil even helemaal niets meer' normale gedachtes geworden zijn? Ondertussen ziet niemand aan je dat je 's nachts niet lekker slaapt. Ja, soms heb je wat ergere wallen onder je ogen, maar dat hebben we allemaal wel eens. Overdag lijkt je waarschijnlijk prima te functioneren, maar vanbinnen voel je dat je eigenlijk vastzit in een onzichtbare vicieuze cirkel van vermoeidheid, stress en slechte nachtrust. Ik ken dit gevoel. Zo was het jaren geleden bij mij ook. Inmiddels weet ik dat ik niet de enige ben.

Slaapfeiten

In 2019 bleek uit onderzoek van het CBS dat bijna één op de vier Nederlanders van 25 jaar of ouder – omgerekend zo'n 2,9 miljoen mensen – last had van slaapproblemen, met vergeetachtigheid, verminderde concentratie en een slechter humeur tot gevolg¹. Daarbij komt dat één op de vijf mensen wel eens te maken heeft (gehad)

met angsten en depressieve gevoelens door toedoen van allerhande oorzaken: van omgevingsfactoren, fysieke conditie, medische problemen en slechte slaapgewoontes tot trauma en stress.² Sinds de COVID-19-pandemie en de lockdowns ervaart zelfs één op de vier mensen meer angstgevoelens, depressieve klachten en slaapproblemen.³

Cijfers van Sleep Cycle, een van de bekendste apps waarmee je je slaap kunt opnemen, laten zien dat wereldwijd 70 procent van de gebruikers tussen de zeven en negen uur per nacht slaapt. Van de Nederlandse gebruikers is dat ongeveer 78 procent.⁴ In aanvulling op deze cijfers stelt een van de grootste studies naar slaapgedrag van het Erasmus MC en de Hersenstichting dat Nederlanders inderdaad wel lang genoeg, maar niet goed genoeg slapen.⁵ In totaal is de slaap van meer dan 1,1 miljoen mensen onderzocht: 200.000 Nederlanders, ruim 400.000 Amerikanen en bijna een half miljoen Britten namen deel aan het onderzoek. Meer dan 90 procent haalt wel de aanbevolen slaapduur van zeven tot negen uur per nacht, maar 10 tot 20 procent van de Nederlanders slaapt slecht en heeft problemen met in slaap vallen en doorslapen en veel mensen worden niet uitgerust wakker.

Voor heel veel mensen geldt dus het verontrustende feit dat ze voldoende lijken te slapen, maar dat het slaapgedrag en de slaapkwaliteit toch ergens onder lijden – net zoals dat bij mij het geval was. In dit boek vertel ik je daarom graag meer over mijn eigen route van slechte

slaper naar gelukkige slaper. In de hoop dat het delen van mijn kennis, ervaring en reflectie je helpen jouw weg naar rustgevende slaap makkelijker (terug) te vinden.

Ik wil hier nog een kleine, maar belangrijke kanttekening maken voordat je verder leest. Hopelijk kan ik veel mensen helpen door het delen van mijn inzichten en verhaal, maar dit boek is geen vervanging voor professioneel medisch advies, een diagnose of behandeling. Vraag altijd advies aan je huisarts of een specialist als je vragen hebt over een medische aandoening en langdurige slaapproblemen, zeker wanneer er sprake is van een combinatie met een van de volgende aandoeningen of symptomen:

- Depressie, angst- en stemmingsstoornissen
- Restless Leg Syndrome (RLS): rusteloze benen die het moeilijk maken om te ontspannen en te slapen
- Obstructief Slaapapneu Syndroom (OSAS): een verstoorde ademhaling tijdens de slaap; die ongemerkt zuurstoftekort creëert, wat resulteert in vermoeidheid overdag. Meestal worden ademstops opgemerkt door een partner.

Wippidippidappidijn,
je leven kan een
feestje zijn.

Frans

Mijn route

Don't call it a dream, call it a plan is mijn levensmotto. Het helpt mezelf eraan te herinneren dat al mijn acties mijn eigen verantwoordelijkheid zijn. En het is tegelijkertijd een mooie beeldspraak voor mijn bedrijf My Happy Sleeper Company. Beter slapen is geen droom; beter slapen kun je leren. Onder deze vlag geef ik masterclasses, trainingen en yogalessen om mensen bewust te maken van de kracht van rustgevende slaap. In een wereld waarin het de verwachting is dat we op basis van weinig of minder goede slaap, gewoon goed kunnen functioneren, is het mijn missie om het taboe om over slaaproblemen te praten te doorbreken en het welzijn en bewustzijn van mensen en organisaties te vergroten.

We zijn allemaal mens en op de werkvloer zijn we geen ander persoon dan thuis. Maar als het om slaap-problemen gaat, lijken die levens ineens gescheiden te worden. Ja, slapen is een privéaangelegenheid, maar als je in bed op je mobiel je werkmail leest en beantwoordt en als je na het eten nog even dat ene project oppakt, dan zijn privé en zakelijk behoorlijk verweven. Dit werd helemaal goed zichtbaar door de lockdownperiodes tijdens COVID-19. Een uitdagende tijd die de werk-privé scheidslijn helemaal liet vervagen.

Het is mijn intentie om jou liefdevol wakker te schudden. Ik wil je bewust(er) laten slapen en uitgerust laten ontwaken. Ik heb dit boek onderverdeeld in drie thema's: slapen, vertragen en ontwaken.

In **SLAPEN** vind je vooral kennis over het belang van slaap en goede leefstijlgewoontes die een positieve impact hebben op je slaapkwaliteit. In dit deel vind je tips en routines om je eigen natuurlijke slaapritme en **RUST** (terug) te vinden.

In **VERTRAGEN** wil ik je letterlijk laten vertragen, omdat te veel stress gedurende de dag zorgt voor onrust 's nachts. In dit deel vind je oefeningen om **RUIMTE** te maken voor actief herstel en om de balans tussen activiteit en rust te waarborgen.

In **ONTWAKEN** deel ik een aantal persoonlijke inzichten waarmee ik je bewust wil maken van de connectie tussen onbewuste patronen en je energie overdag en je slaap 's nachts. In dit deel vind je suggesties voor **REFLECTIE** om je zelfbewustzijn te verhogen en 'wakker te blijven'.

Zoals je kunt lezen vind je in elk deel dus ook praktische toevoegingen die ik de *Happy Sleeper Habits* heb genoemd. Dat klinkt niet alleen leuk, maar het zijn mijn favoriete sleutels tot rustgevende slaap en meer innerlijke rust. Naast echte gewoontes en routines die je jezelf kunt

aanleren door ze dagelijks – of in elk geval regelmatig – te doen, vind je er ook oefeningen en mooie rituelen die je kunt toepassen om je energie en bewustzijn te verhogen.

Hoe je weet of een (nieuwe) *Happy Sleeper Habit* een positieve impact heeft? Dat VOEL je. Dat hoeft je niet met je hoofd te beredeneren. Dat voelt goed voor je energie, je lijf en je hoofd. En als je dát voelt, dan is dat de beste motivatie om je gedrag nog meer aan te passen.

We hebben allemaal het vermogen om te groeien door te oefenen en stap voor stap (nieuw) gedrag te integreren. Lees vooral op momenten waarop je de informatie met een open houding kunt ontvangen zodat je eerder geneigd bent om de tips in dit boek uit te proberen.

We zijn zo gewend om in ons hoofd te leven dat we geneigd zijn om ons lichaam en onze gevoelens over te slaan. Ik heb ook echt moeten oefenen om mijn drie R'en – Rust, Ruimte en Reflectie – bewust toe te passen. Het gaat om de balans tussen je hoofd, lichaam en gevoelens, en ik hoop dat ik je kan inspireren en motiveren om ze alle drie aandacht te geven.

En ik hoop dat je dit boek ziet als een mooie start voor het creëren van een groter bewustzijn en een liefdevolle relatie met slapen en met jezelf. Ik heb zelf een zachte landing gevonden in woorden en daden. Nu is het jouw beurt om zacht te landen. Laten we elkaar ontmoeten waar jij nu bent. Ik ben graag je gids.

Ik was een jaar of 7 toen mijn vader na herhaaldelijk vragen eindelijk in mijn poëziealbum schreef: ‘Het heeft even geduurd, maar dit zijn dan de regels: “Wippidipidappidijn, je leven kan een feestje zijn”’. Dat was zijn boodschap aan mij voor een positieve kijk op de wereld. Ik heb mijn eigen feestje gecreëerd. Ik ben weer een gelukkige slaper en een dankbaar mens. Ik wens jou hetzelfde toe.

Elke dag is een nieuwe dag. Elke nacht is een nieuwe nacht. Je kunt iedere keer opnieuw beginnen.

Namasté,
Anouk



The circle
of life begins
at night.

Met mijn ogen open
volg ik mijn eigen ritme
en loop op mijn pad
van verlangen en moed.
Loop je met me mee,
dan gaan we samen
het onbekende tegemoet.

Anouk

**VERBETER JE SLAAP EN WORD UITGERUST WAKKER.
MET DIT BOEK KAN IEDEREEN EEN HAPPY SLEEPER WORDEN!**

Slapen heeft iets magisch. Het is de basis voor fysiek, mentaal en emotioneel herstel en welzijn. Maar soms kan lekker slapen een uitdaging zijn. In *Bewust slapen en uitgerust ontwaken* legt Anouk Puister, ook bekend als de Happy Sleeper, uit hoe je je slaapkwaliteit kunt verbeteren, zodat je overdag meer energie en een grotere veerkracht hebt.

Op basis van haar eigen ervaring laat Anouk zien hoe bepaalde leefgewoontes en een groter zelfbewustzijn kunnen leiden tot rustgevende slaap. Denk niet alleen aan praktische tips op het gebied van slaaphygiëne, beweging en voeding, maar ook hoe je gedurende de dag kunt vertragen, verzachten en meer innerlijke rust kunt ervaren.

Met dit boek haal je alles uit je dag én nacht!

Anouk Puister (1978) is dé slaapambassadeur van Nederland, naast ondernemer, moeder en yogaleraar. Ze werkte jarenlang in diverse marketing- en mediafuncties. Tegenwoordig geeft ze masterclasses over slaap, ontspanning en (zelf)bewustzijn bij kleine en grote organisaties.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen