



Dominik Spenst is de auteur van de *6 minuten dagboeken*<sup>®</sup>, bedenker van het *6 minuten principe*<sup>®</sup> en host van de (Duitstalige) *6 minuten podcast*. Na een ernstig ongeluk in Cambodja moest hij twaalf operaties ondergaan en heeft hij zestien weken in het ziekenhuis gelegen. Na deze transformerende ervaring besloot hij af te zien van een carrière na zijn masterstudie en ontwikkelde hij het *6 minuten dagboek*. Samen met zijn team in Berlijn richt hij zich al jarenlang op één ding: wetenschappelijk onderbouwde, gebruiksvriendelijke dagboeken waarmee mensen over de hele wereld meer geluk, productiviteit en mindfulness in hun leven kunnen brengen. Van zijn *6 minuten dagboeken*<sup>®</sup> zijn inmiddels miljoenen exemplaren verkocht in 21 talen. Dominik woont met zijn vrouw en zoon in Berlijn.

Dominik Spenst

# Het 6 MINUTEN SLAAPDAGBOEK



**Slaap jezelf gelukkig!  
Inclusief slaaptheorie & tips**

## Inhoud

### INLEIDING

- Journaling wordt het nieuwe hardlopen! 9
  - Waarom dit dagboek? 14
  - Zo gebruik je dit dagboek 24
- 6 redenen voor *Het 6 minuten slaapdagboek* 26

### JE SLAAPFUNDAMENT

- Je slaap onder de loep 39
- Zo belangrijk is goed slapen 46
  - Je slaapfasen 51
- Hoeveel slaap heb je nodig? 57
  - De slaaptypes 62
- Vooruitslapen, kan dat? 65
- De twee motoren van je slaap 68
  - Alles draait om timing 74
- De 6 grootste slaapboosters 80

### JE STARTPAKKET

- 3 tips om te beginnen 83
- 3 tips om het vol te houden 87
- 3 tips om het gemakkelijker te maken 90

### JE 6 MINUTEN RITUEEL

- Maandritueel 95
- Weekritueel 98
- Dagritueel 101

### JE OCHTENDRITUEEL

- Dankbaarheid 107
- Slaapaantekeningen 110
- Het juiste licht 113

### JE AVONDRITUEEL

- Schrijf je hoofd leeg 121
- Kom tot rust 123
- Voorpret 126

### JE SLAAPDAGBOEK

*Het begin van het praktische deel*

- Blijf cool 149
- Je slaapt zoals je eet 171
- Sport & een goede nachtrust 188
- Powernaps & cafeïne 202
- Alcohol & cannabis 215
  - Je slaapkamer 226
- Je slaaphouding 241
- Slaapmiddelen 255

- Een enorme mijlpaal 275
- Aantekeningen & ideeën 276
- Bibliografie 289



Je zult je leven nooit  
veranderen als je niet  
iets verandert wat je  
dagelijks doet.  
De sleutel tot succes zit  
in je dagelijkse routine.

*John C. Maxwell*

## Dit dagboek

*... is echt iets voor jou als je...*

- je middelmatige slaap wilt verbeteren tot een goede slaap
- je slechte slaap wilt veranderen in een solide slaap
- je goede slaap wilt transformeren tot een uitstekende slaap
- je 'mini-slaapbachelor' wilt halen :)

Als je op dit moment een gediagnosticeerde slaapproornis hebt, is dit boek geen vervanging voor de behandeling door een arts of andere deskundige, maar het kan wel een aanvulling zijn op zo'n behandeling. Stel, je bent een sprinter of marathonloopster. Dan kun je de meest uiteenlopende tips en trucs krijgen om je prestaties te verbeteren. Maar als je een gebroken been hebt, zullen die adviezen je niet helpen om sneller te lopen. Je zult dan eerst moeten worden behandeld door een arts, fysiotherapie moeten volgen en het bot moeten laten genezen, voordat je überhaupt weer kunt denken aan hardlopen. En pas dan heb je iets aan die tips en trucs. Hetzelfde geldt voor je slapeloosheid.

### **Dit dagboek is wat jij ervan maakt**

Kunnen deze 304 pagina's echt je slaap veranderen? Als je er niets mee doet, is dit dagboek inderdaad niets meer dan 304 pagina's en een beetje drukinkt. Alleen jij kunt ervoor zorgen dat het zijn werk optimaal kan doen. Het is jouw beslissing, en het zijn jouw gedachten en gevoelens die de vragen in dit boek tot leven wekken. Alleen door jouw antwoorden – en de waardevolle momenten die je tijdens het zoeken naar die antwoorden beleeft – kom je bij de grote verandering in jezelf. *Het 6 minuten slaapdagboek* is geen wondermiddel. Het is een praktisch boek dat afhankelijk is van jouw toepassing.

# 6 redenen

... voor *Het 6 minuten slaapdagboek*.

## REDEN 1

---

### **Wetenschap in plaats van vaag geneuzel: je profiteert van onderbouwde en praktijkgerichte kennis**

In de afgelopen tien jaar is het aantal mensen met slaapproblemen schrikbarend toegenomen, vooral in de westerse wereld. Er wordt dan ook steeds meer slaaponderzoek gedaan en op internet is meer vrij toegankelijke informatie over slaap te vinden dan ooit tevoren. Helaas bestaat een groot deel van al die informatie uit oppervlakkige kennis. Om te voorkomen dat je zelf honderden bronnen moet doorspitten en om je heel veel tijd en moeite te besparen, hebben mijn team en ik talloze wetenschappelijke publicaties, interviews en boeken doorgenomen om het kaf van het koren te scheiden. Een van de belangrijkste pijlers van het *6 minuten principe* is altijd een sterke wetenschappelijke onderbouwing geweest. Daarom vind je in dit boek alleen informatie die gebaseerd is op recent onderzoek. Maar de informatie die je krijgt, is niet alleen goed onderbouwd, maar ook toe te passen in de praktijk, want iedereen weet dat theorie en praktijk twee verschillende dingen zijn.

Je kunt ervan uitgaan dat iedere voedingsdeskundige veel kennis heeft over voeding en iedere fysiotherapeut veel kennis heeft over de juiste manier van bewegen. Maar betekent dat ook dat iedere voedingsdeskundige gezond eet en iedere fysiotherapeut altijd goed beweegt? Waarschijnlijk niet. Hetzelfde geldt voor al die wetenschappelijk onderbouwde tips om beter in slaap te vallen en door te slapen. Die tips ook daadwerkelijk uitproberen en in je leven integreren is iets heel anders dan er simpelweg over lezen of praten. De stortvloed aan slaaptips die je op internet kunt vinden, heeft er immers ook niet toe geleid dat er nu minder mensen met slaapproblemen zijn. Er is

geen gebrek aan ideeën om beter te slapen. Er is wel een gebrek aan praktische kennis waarmee je goede slaapgewoonten aan kunt leren. Daarom blijft dit *6 minuten slaapdagboek* nooit hangen in de theorie, maar helpt het je precies op het moment dat je denkt: ja, klinkt goed, maar wat moet ik nu concreet doen en hoe pak ik dat aan? Met je dagelijkse *6 minuten ritueel* heb je niet alleen een handige toolset in handen, maar krijg je ook in het theoretische gedeelte praktische tips, die je vrijwel moeiteloos kunt implementeren in je dagelijks leven.

## REDEN 2

---

### **Eenvoud in plaats van overdaad Minder is meer: je focust op wat er echt toe doet**

Misschien ken je dit van het onderwerp voeding? Een paar maanden lang ben je ervan overtuigd dat het paleodieet het gezondst is, dan lees je dat *low carb* veel beter is, dan wordt intermitterend vasten overal aangeprezen en vervolgens hoor je van allerlei bekenden dat veganistisch eten het allerbeste is. Al die nieuwe trends en aanbevelingen zorgen eerder voor verwarring en stress dan voor helderheid. Hetzelfde geldt voor het onderwerp slaap. Alleen al bij de relatie tussen voeding en slaap zijn mijn team en ik zo veel verschillende, deels tegenstrijdige adviezen tegengekomen, dat we in de eerste maanden door de bomen het bos niet meer zagen. Veel belangrijker dan honderd ingewikkelde technieken is het focussen op het kleine aantal echt effectieve gewoonten die na verloop van tijd vanzelf een tweede natuur worden. Daarom focussen we op de aanpassingen die je slaap aantoonbaar kunnen verbeteren, los van alle meningen of trends. Om erachter te komen welke aanpassingen dat zijn, hebben we niet alleen maandenlang zelf slaaptrackers gebruikt, maar ook alle slaapprogramma's, slaapdagboeken, slaap-apps en online trainingen gebruikt die we maar konden vinden. Voor het concept van dit boek hebben we met psychologen en deskundigen gepraat, de praktische oefeningen keer op keer zelf uitgevoerd en ze ook laten testen door mensen die in hun dagelijks leven last hebben van slaapproblemen.

Tijdens de ontwikkeling van dit boek hebben we alles geschrapt wat niet absoluut noodzakelijk was en ons steeds weer afgevraagd: kan het nog simpeler? Want minimalisme betekent niet dat je niets hebt; het houdt in dat je geen ballast hebt. Het is de bedoeling dat dit boek je (slaap)leven blijvend eenvoudiger maakt, in plaats van je te overweldigen met allerlei nutteloze dingen. En dat is precies waarom dit geen *60 minuten*, maar een *6 minuten* dagboek is.

### REDEN 3

#### **Gemak in plaats van stress: je gaat niet 'WEG VAN' slecht slapen, maar 'TOE NAAR' beter slapen**

Door de evolutie focussen onze hersenen zich graag op het negatieve. Stel je voor dat onze voorouders de hele tijd superrelaxed rondliepen en alles om hen heen door een roze bril zagen. Terwijl ze dromerig van de zonsondergang genoten of naar het gezang van de vogeltjes luisterden, hoorden ze dat gevaarlijke geritsel in de struiken niet en zagen ze die verdachte schaduw niet. Ze zouden recht in de armen van een hongerige beer zijn gelopen of het slachtoffer zijn geworden van een giftige slang. En zo zou de mensheid al lang geleden uitgestorven zijn. Evolutionair gezien was het dus zinvoller om duizend keer loos alarm te slaan, dan één keer in een hinderlaag te lopen. Geen wonder dat de hersenen constant op zoek zijn naar dingen die fout gaan of levensbedreigend zijn. En dat is precies waarom slechte ervaringen, negatieve reacties en nare herinneringen drie tot vier keer zoveel psychische impact op je hebben als positieve gebeurtenissen. Het is dus niet zo gek dat onze gedachtepatronen vaak gedomineerd worden door negatieve 'WEG VAN'-beelden in plaats van positieve 'TOE NAAR'-beelden. We denken eerder: ik heb geen zin meer in deze vervelende, stressvolle baan (WEG VAN-beeld), dan: ik wil op zoek gaan naar een leuke baan die me voldoening geeft (TOE NAAR-beeld). Het probleem is dat je hersenen geen ontkenning herkennen. Als ik zeg: 'Denk niet aan een roze olifant!', dan doe je dat toch, of je nou wilt of niet. En op dezelfde manier kunnen je hersenen bij een WEG

VAN-beeld niet anders dan de focus op het probleem leggen – wat weer tot negatieve gevoelens en een tunnelvisie leidt. En om bij het voorbeeld van die vervelende baan te blijven: als je eenmaal in die tunnelvisie zit, zie je alleen die aspecten van je baan die voor stress en irritatie zorgen. Je luistert alleen nog maar naar de mensen die deze mening versterken. Het is bijna onmogelijk om een positieve blik te hebben, en dat betekent dat je geen oog meer hebt voor alle mogelijke alternatieve oplossingen.

Een positieve focus op 'TOE NAAR'-beelden is niet alleen de kern van dit slaapdagboek, maar ook een van de pijlers van het *6 minuten principe* en mijn eigen levensfilosofie. Mijn vrouw en ik hebben maar één poster opgehangen in ons huis, en de tekst die daarop staat, zie je op de volgende bladzijde. Voor slapen geldt hetzelfde als voor de baan in het voorbeeld dat ik net noemde. 'WEG VAN' slecht slapen en 'TOE' goed slapen 'NAAR' is weliswaar dezelfde richting, maar een compleet andere energie. Probeer het maar eens: hoe voelt 'WEG VAN' beeldschermen voor het slapengaan? En hoe voelt 'TOE NAAR' spannende boeken of 'TOE NAAR' ontspannende muziek voor het slapengaan? Met deze positieve energie van 'TOE NAAR'-beelden doe je stappen vooruit met dit slaapdagboek. En dat is juist bij dit onderwerp heel belangrijk, omdat de weg naar beter slapen allesbehalve recht is, maar over hobbelige omwegen en onverwachte zijsporen leidt. Het is geen computerspel waarbij je van level 1 naar level 2 enzovoort gaat totdat je bij het einde bent – je gaat steeds twee stappen achteruit en dan weer drie stappen vooruit. Dat is precies waarom het zo belangrijk is om je te blijven concentreren op 'TOE NAAR'-beelden.

**Hopen op verandering zonder er zelf iets voor te doen, is hetzelfde als op het station staan wachten op een schip.**

*Albert Einstein*



Ga niet WEG VAN het vorige, maar TOE NAAR het volgende. Dezelfde richting. Compleet andere energie.

Alleen als je focust op het goede krijg je een positieve kijk die je in staat stelt om de kleine stapjes vooruit te herkennen en te waarderen (zie Tip 1, blz. 90). En alleen zo kun je alle wetenschappelijk onderbouwde slaaptips nieuwsgierig en vol vertrouwen in je opnemen.

#### REDEN 4

### **Emoties in plaats van alleen maar feiten: dit boek spreekt je berijder EN je olifant aan**

Zelfs als we al vastbesloten zijn om iets in ons leven te veranderen, is het vaak extreem moeilijk om dat vol te houden. Een van de belangrijkste redenen is de tweestrijd in ons hoofd, die je ongetwijfeld maar al te goed kent, namelijk het conflict tussen je emotionele ik en je rationele ik. Deze verdeeldheid heeft de psycholoog Jonathan Haidt beschreven met een van mijn favoriete metaforen aller tijden: stel je voor dat je emotionele ik een olifant is en je rationele ik de berijder van die olifant. Je berijder wil vijf porties groente en fruit per dag, je olifant wil vanille-ijs met warme kersen. Je berijder wil zich vandaag flink in het zweet werken in de sportschool, je olifant wil met de lift en alleen van de bank komen als het echt moet. De olifant en de berijder hebben allebei dus een eigen wil, maar de berijder heeft de teugels in handen, toch? Helaas is deze controle over de olifant bedrieglijk, want terwijl je berijder – je rationele ik dus – nog druk bezig is met de situatie analyseren en argumenten tegen elkaar afwegen, heeft het buikgevoel van de olifant in een paar tellen de knoop doorgemaakt en dendert hij al de andere kant op.

Dezelfde logica geldt voor je slaapgewoonten. Je berijder wil vroeger naar bed om 's morgens goed uitgerust te zijn, terwijl je olifant nog twee uur series wil kijken. Het rationele deel van je hersenen wil je gedrag graag veranderen zodat je beter slaapt, maar het emotionele deel wil alles liever zo laten zoals het was, want het voelt zich het prettigst in je knusse vertrouwde comfortzone. Als je je goede voornemens voor een betere slaap echt blijvend in de praktijk wilt brengen,

moeten je berijder en je olifant allebei in gelijke mate overtuigd zijn van die voornemens. En om ervoor te zorgen dat ze allebei daadwerkelijk in dezelfde richting willen lopen, spreekt dit *6 minuten slaapdagboek* niet alleen je logische kant, maar ook je emotionele kant aan. Dit is geen formeel slaapprotocol waarin je dagelijks vijftig antwoorden opschrijft. Om je olifant gemotiveerd te houden word je in dit boek nooit belerend toegesproken en word je ook niet doodgegooid met cijfers, data en feiten. Je wordt altijd gelijkwaardig behandeld en komt steeds korte verhaaltjes, anekdotes of gewoon leuke en luchtige dingetjes tegen. Zo overwin je de natuurlijke weerstand van je innerlijke olifant en kun je zonder al te veel moeite echt veranderen.

## REDEN 5

### Goede gewoonten in plaats van alleen goede voornemens: met kleine veranderingen bereik je een groot effect

Hoe vaak ben je al bijzonder gemotiveerd geweest om een nieuw doel te bereiken? Elke dag om 21.30 uur naar bed, drie keer in de week yoga, niet meer dan drie kopjes koffie per dag drinken, elke avond tien bladzijden lezen of je erelidmaatschap van je favoriete fastfoodzaak opzeggen en eindelijk eens gezond gaan koken. Je hebt vol enthousiasme grote plannen gemaakt, maar valt binnen de kortste keren terug in je oude gewoonten. Volgens de statistieken komt dit scenario je waarschijnlijk heel bekend voor, want hoewel bijna iedereen het nieuwe jaar met goede voornemens begint, komt daar bij 88 procent niets van terecht. Hoe komt dat? Je hebt vast al heel veel adviezen gehoord zoals 'Je moet je 100 procent inzetten om je doel te bereiken!' of 'Gewoon flink zijn en volhouden!' Dat is niet alleen de gangbare mening van de traditionele zelfhulpboeken – dit soort dingen zeggen we ook vaak tegen onszelf. We denken maar al te vaak: als ik het echt had gewild, was het me wel gelukt. Of: ik heb er gewoon de discipline niet voor!

**Motivatie brengt je op gang.**

**Gewoonte houdt je aan de gang.**

*Jim Rohn*

Maar in werkelijkheid is niemand van zichzelf gedisciplineerd, net zoals niemand zonder te trainen een gespierd lichaam heeft. Je hebt elke dag maar een beperkte hoeveelheid wilskracht; vergelijk het maar met een accu, die 's morgens volledig opgeladen is en in de loop van de dag langzaam maar zeker leegloopt.<sup>14</sup> Net zoals je na duizend kniebuigingen niet meer de trap op kunt rennen, is je wilskracht na talloze beslissingen en pogingen ook niet meer in staat om topprestaties te leveren. Vandaar dat je na een dag met bijzonder veel stress veel te lang op de bank blijft hangen om Netflix te kijken of gewoon op je telefoon te scrollen, terwijl je vastbesloten was om op tijd naar bed te gaan. En vandaar ook dat je na een dag hard werken eerder naar een vette hap of een tweede glas wijn grijpt. Feit is dat je voor een goede slaap regelmatig goede beslissingen moet nemen. Ga ik nog twee uur lang dansen op het bedrijfsfeestje of ga ik nu naar huis om voldoende nachtrust te krijgen? Kies ik nu voor een trainings- of een YouTube-sessie? Ga ik tot de laatste seconde van de dag op mijn telefoon zitten of schrijf ik in mijn *6 minuten slaapdagboek*? Hoe gestrester en vermoeiender je dag was, hoe sneller je deze innerlijke beslissingsstrijd verliest. Maar je hoeft niet steeds het slachtoffer van je wilskracht te worden. Er is namelijk ook nog een andere manier, namelijk... tromgeroffel... goede gewoonten aanleren.

**Succes is geen kleinigheid, maar begint wel met kleinigheden.**

*Sokrates*

Als je je gestrest of opgejaagd voelt of gewoon het gevoel hebt dat je het allemaal niet meer aankunt, is het opbouwen van kleine routines niet alleen de beste optie voor echte veranderingen, maar waarschijnlijk ook de enige. Dus als je iemand kent die 'gedisciplineerd' is, is dat eigenlijk iemand die de juiste houding ten opzichte van gewoonten heeft ontwikkeld. Want zodra een goede gewoonte eenmaal stevig verankerd is in je leven, hoef je niet meer steeds opnieuw die innerlijke beslissingsstrijd te voeren, maar kun je als het ware op de automatische piloot al die leuke dingen doen die je pas geleden nog zoveel moeite kostten. Je kunt in alle rust je gewoonte-cruisecontrol zijn gang laten gaan en de dingen doen die je gelukkiger maken en beter laten slapen.

Je zou ook kunnen zeggen: eerst creëren we goede slaapgewoonten en daarna creëren zij een goede slaap. Natuurlijk kost het in het begin wilskracht om goede gewoonten aan te leren. Maar die wilskracht heb je waarschijnlijk maar zo'n 66 dagen nodig, want zo lang duurt het gemiddeld voordat een gewenst gedrag stevig verankerd is in je brein.<sup>15</sup> En daarom gaat het bij het *6 minuten principe* niet zozeer om het exacte aantal minuten, als wel om de dagelijkse stappen, die zo klein zijn dat je ze, zonder al te veel moeite, ook echt kunt zetten. Want op die manier maak je slimmer gebruik van je beperkte wilskracht om in ongeveer twee maanden tijd nieuwe gewoonten aan te leren. En omdat je wilskracht niet eindeloos is, kun je natuurlijk niet twintig gewoonten tegelijk aanleren. Daarom is het echt heel belangrijk dat je altijd goed nadenkt over welke routines je wilt ontwikkelen.

**Shrek: 'Ogers zijn net als uien.'** – Donkey:  
**'Ze stinken?'** – Shrek:  
**'Nee, ze hebben lagen.'**

*Shrek*

Gedragsonderzoekers hebben aangetoond dat er wezenlijke verschillen zijn tussen routines; het aanleren van sommige routines is een veel zinnvollere manier om je wilskracht te gebruiken dan van andere routines. Zulke gewoonten worden ook wel 'sleutelgewoonten' genoemd – sporten, mediteren, lezen of een dagboek bijhouden<sup>16</sup> zijn enkele beproefde voorbeelden.<sup>17</sup>

Sociaal psycholoog dr. Roy Baumeister heeft een onderzoek uitgevoerd waarbij hij de deelnemers een gezondere levensstijl wilde laten ontwikkelen. In plaats van hun precies uit te leggen hoe ze gezonder moesten leven, liet hij hen twee maanden lang gewichtheffen. Eén positieve gewoonte leidde vanzelf tot andere positieve gewoonten: de deelnemers aten gezonder, dronken minder alcohol, studeerden meer en ruimden zelfs hun huis vaker op. Als sleutelgewoonten eenmaal in je systeem zitten, krijgen ze een sterke, eigen dynamiek. Ze breiden zich uit naar andere gebieden in je leven, zodat het gemakkelijker wordt om andere goede gewoonten aan te leren. Wanneer je met het praktische deel begint, zul je al snel merken dat dit *6 minuten slaapdagboek* een sleutelgewoonte is die tot andere goede gewoonten leidt. Zo maak je slim gebruik van je beperkte wilskracht en zorg je ervoor dat je – stap voor stap en gewoonte voor gewoonte – veel rustiger wegglijdt naar dromenland.



Eerst vormen wij  
onze gewoonten,  
daarna vormen onze  
gewoonten ons.

*John Dryden*



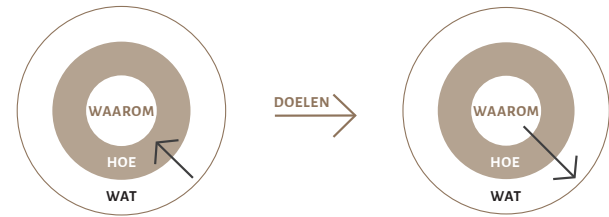
**'WAAROM' in plaats van alleen maar 'WAT':  
leuker en zinvoller – en eindelijk weer lekker slapen**

Iedereen kent het gevoel dat je iets zou moeten veranderen in je leven. Je vindt je baan best leuk, maar op de een of andere manier mis je de uitdaging. Je hebt een liefdevolle partner, maar de laatste tijd heb je het ongemakkelijke gevoel dat je niet meer echt gelukkig bent. Je hebt altijd redelijk goed geslapen, maar je begint je toch af te vragen of het wel zo gezond is om elke avond aan je smartphone gekluisterd te zijn totdat je in slaap valt. Als je het gevoel hebt dat er iets niet klopt in je leven, vraag je je meteen af: WAT wil ik? En HOE kom ik daar? Je mentale focus ligt meestal direct op het eindresultaat en op de beste manier om daar zonder omwegen te komen: een betere baan, een geschiktere partner of een meer ontspannen nachtrust. We klampen ons zo vast aan het WAT en HOE dat we helemaal geen tijd hebben om een veel belangrijkere vraag te stellen: WAAROM wil ik dat?

Niet alleen ogers, maar ook mensen zijn in zekere zin net als uien: ze hebben verschillende lagen. Zoals je op de afbeelding op de volgende bladzijde ziet, vinden veranderingen doorgaans plaats in een van de volgende lagen: in de buitenste laag zitten onze doelen van de verandering, het WAT, bijvoorbeeld een promotie, een perfect lichaam, een gouden medaille of goed slapen. De middelste laag omvat het HOE, dat wil zeggen: alle acties waarmee je je doel nastreeft, zoals het aanleren van nieuwe eet-, werk- of slaapgewoonten. In de kern van de ui bevindt zich het WAAROM. Hier zitten je waarden, je diepste overtuigingen en dus ook je krachtigste drijfveren. Waarom wil je beter slapen? Wil je productiever en meer gefocust worden op je werk om hoger op te komen? Wil je er weer aantrekkelijker, jonger en frisser uitzien om beter in je vel te zitten? Of wil je je gewoon energiever en vitaler voelen om met je kinderen te kunnen stoeien en je honderd procent in te kunnen zetten tijdens het sporten?

**De veranderingsui**

Van buiten naar binnen vs. Van binnen naar buiten



Alle drie de lagen van de veranderingsui zijn belangrijk voor je doelen. Maar de richting waarin je door de ui gaat, is van doorslaggevend belang – van je WAAROM als solide basis naar de doelen die belangrijk voor je zijn. Dus niet van buiten naar binnen (links op de afbeelding), maar van binnen naar buiten (rechts op de afbeelding). Dit blijkt ook uit onderzoek: doelen motiveren ons het best als ze nauw samenhangen met onze sterkste drijfveer, met ons WAAROM. Ook talloze grote namen op het gebied van persoonlijkheidsontwikkeling, zoals Mark Manson, Brené Brown en Simon Sinek, benadrukken keer op keer dat positieve verandering alleen op de lange termijn werkt als het WAAROM het uitgangspunt van die verandering is. Daarom ga je in dit *6 minuten slaapdagboek* niet blind op je doel – beter slapen – af, maar bepaal je op blz. 95 heel duidelijk welke positieve veranderingen ervoor zullen zorgen dat je beter slaapt. De maandelijkse check biedt je een routine om je WAAROM steeds voor ogen te houden en elke vier weken je vorderingen bij te houden. Zo gebruik je je persoonlijke WAAROM als krachtige motor tijdens je reis naar betere slaapgewoonten. En onthoud dat een WAAROM nooit goed of fout is – het gaat erom dat jij je eigen weg vindt. Met elke bladzijde die je invult kom je stapje voor stapje dichterbij je optimale slaap en geef je dit dagboek je eigen, unieke vingerafdruk.



# JE SLAAP- DAGBOEK

... je 6 minuten ritueel om beter te slapen.

## Maandritueel Maand: .....

<i>Focus &amp; concentratie</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Rust &amp; kalmte</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Creativiteit</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Productiviteit</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Mindfulness</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Levensvreugde</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Motivatie &amp; energie</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Doorzettingsvermogen &amp; discipline</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Kracht</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Gezondheid</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Gedachten &amp; emoties</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## CONCLUSIES & IDEEËN

Hoe gaat het met de twee levensonderdelen waar je extra op wilt focussen?

Wat is er veranderd? Wat voor effect heeft die verandering op je slaap?

**Levensonderdeel 1:**

**Levensonderdeel 2:**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



Slaap is net als  
 een duif: als je je  
 hand rustig uitsteekt,  
 gaat ze erop zitten;  
 als je haar vast wil  
 grijpen, vliegt ze weg.

*Paul Charles Dubois*

## Weekritueel

MIJN GEWOONTETRACKER – Voor meer inspiratie zie blz. 98-99

	M	D	W	D	V	Z	Z
1 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### AANTEKENINGEN & IDEEËN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik ben dankbaar voor:

Inspiratie voor het invullen vind je op blz. 104-105 en 110-111.

.....  
.....

MIJN SLAAP

Zo heb ik afgelopen nacht geslapen:

Deze conclusies trek ik daaruit:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

IN DE EERSTE 60 MINUTEN:  
Al natuurlijk licht getankt?

Hoe gelukkig je leven is, hangt af van de kwaliteit van je gedachten.  
*Marcus Aurelius*

Gewoonte-tracker gebruikt?

HOOFD LEEG

Mijn belangrijkste taken morgen:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

KOM TOT RUST

Zo heb ik voor ontspanning gezorgd:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hier verheug ik me het meest op morgen:

.....  
.....



Ik ben dankbaar voor:



.....  
.....

MIJN SLAAP

Zo heb ik afgelopen nacht geslapen:

Deze conclusies trek ik daaruit:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

IN DE EERSTE 60 MINUTEN:  
Al natuurlijk licht getankt?

Slaap is de beste meditatie.  
*Dalai Lama*

Gewoonte-tracker gebruikt?

HOOFD LEEG

Mijn belangrijkste taken morgen:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

KOM TOT RUST

Zo heb ik voor ontspanning gezorgd:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hier verheug ik me het meest op morgen:

.....  
.....

