

Powernap



Door één keer per dag een **pitstop** te houden kun je voorkomen dat je 's nachts na enkele uren slaap wakker wordt. In de droomfase van je slaapcyclus verwerk je de indrukken die je gedurende de dag hebt opgedaan. Als je veel aan je hoofd hebt of als het een drukke dag was, kan het zijn dat je te veel prikkels moet verwerken, waardoor je wakker wordt.



De essentie van een pitstop is dat je je brein in een toestand tussen slapen en waken brengt. Dit is vergelijkbaar met dromen. De duur van de pitstop is kort—tussen de 10 en 20 minuten—waardoor je niet in een diepe slaap terechtkomt. Doe de **oefening na de middaglunch**, tussen 12u30 en 14u, niet later om ervoor te zorgen dat je jouw nachtrust niet verstoord. Door regelmatig een pitstop in te lassen, geef je je brein de ruimte om te ontspannen en te resetten, wat bijdraagt aan een diepere en meer verkwikkende slaap 's nachts.

Het **doel** van deze oefening is om je overdag te helpen prikkels en indrukken van je dag te verwerken, zodat je 's nachts beter kunt slapen. Door dit regelmatig te doen, vermindert de kans dat je wakker wordt en heb je een betere nachtrust.



OEFENING

- 1 Neem een comfortabele houding aan op een stoel of in een zetel
- 2 Steek oordoppen in je oren en bedek je ogen met een ooglapje
- 3 Zet je wekker op 10 (maximum 20) minuten
- 4 Focus op je buikademhaling en adem langer uit dan in (eventueel in combinatie met een spierontspanningsoefening)
- 5 Laat je gedachten de vrije loop gaan zonder er te veel aandacht aan te besteden (= prikkelverwerking)

