



Schrijf je vrij

Zet de eerste stap
naar beter slapen

Dump je gedachten

1. Pak pen en papier (of een notitie-app)

Gebruik bij voorkeur papier, omdat schrijven met de hand helpt om je gedachten beter te verwerken..

2. Stel een timer in op 10 minuten

Je wilt niet al te lang bezig zijn, het moet wel ontspannen blijven. :)

3. Schrijf alles op wat in je hoofd zit

Begin zonder te oordelen of te filteren. Het mag rommelig zijn! Noteer:

- Dingen waaraan je denkt.
- Taken die je nog moet doen.
- Zorgen of gevoelens die je bezighouden.

Schrijf alsof niemand het ooit zal lezen (zonder oordeel). Het doel is je hoofd leegmaken.

Dump je gedachten

4. Categoriseer je gedachten

Kijk naar wat je hebt geschreven en deel het in drie categorieën:

- Acties: Zaken die je morgen kunt aanpakken.
- Zorgen: Dingen waar je nu geen controle over hebt.
- Random gedachten: alles wat niet echt relevant is.

5. Maak een plan voor je acties

Noteer max. 3 dingen die je morgen kunt doen voor de "acties". Dit geeft je een gevoel van controle.

6. Sluit af met dankbaarheid

Schrijf drie dingen op waarvoor je dankbaar bent. Dit shift je focus naar iets positiefs en kalmeert je geest.

Waarom helpt dit?

- Het schrijven helpt je gedachten te ordenen en los te laten.

Door je zorgen te erkennen en te categoriseren, voelen ze minder overweldigend.

- Dankbaarheid helpt je ontspannen en geeft je een positieve mindset voor het slapen.

Slaap lekker!

