

Wat moet je doen als je hersenen 's nachts overbelast raken met zorgen als je wilt slapen?

Probeer de oefening "Constructive Worry".

Het is bewezen dat deze oefening nuttig is voor mensen die problemen hebben met inslapen of doorslapen omdat ze de neiging hebben zich zorgen te maken.

Dit is WAAROM het werkt:

- ✓ Door VOOR het slapengaan over je zorgen na te denken, verminder je de noodzaak om er IN bed aan te denken.
- ✓ Door dit regelmatig te doen, creëer je een nieuwe vereniging. Je hersenen beginnen zich te realiseren dat de "piekertijd" is wanneer je je zorgen moet maken, niet wanneer je in bed ligt.
- ✓ Door je zorgen op papier te zetten, neem je de noodzaak weg voor je hersenen om je eraan te herinneren om ermee om te gaan. U kunt uw geest geruststellen die u niet zult vergeten omdat ze op de pagina zijn geschreven.

Hier is HOE het te doen:

- 1 Pak een notitieboekje en teken een lijn om de pagina in 2 kolommen te verdelen.
- 2 Maak aan de linkerkant een lijst van wat u zorgen baart. Schrijf aan de rechterkant de volgende stap om dat probleem op te lossen.
 - Als u de oplossing niet weet, kan de volgende stap zijn om te onderzoeken hoe u deze kunt oplossen of om advies te vragen.
 - Als het probleem niet is opgelost (omdat je er misschien geen controle over hebt), kan de volgende stap zijn om het te accepteren en verder te gaan.
- 3 Als je naar bed gaat, leg je het notitieboekje op je nachtkastje. Als je je zorgen maakt, herinner jezelf er dan aan dat je oplossingen hebt die de volgende dag kunnen worden aangepakt.

Hier is WANNEER je het moet doen:

- 🕒 De meeste van mijn klanten hebben gemerkt dat het het beste werkt na het avondeten of een paar uur voor het slapengaan.

