



WERKBOEK

STRESS EN SLAPEN



- ALBERT BUSCHGENS -



WERKBOEK

STRESS EN SLAPEN



WERKBOEK VOOR BLIJVEND BETER SLAPEN

Door Albert Buschgens

- expert in de kracht van eenvoud -

INHOUDSOPGAVE



HOOFDSTUK 1:

WAAROM STRESS EN SLAAP ELKAAR VERSTERKEN

5



HOOFDSTUK 2

CREËER EEN RUSTGEVENDE SLAAPROUTINE

7



HOOFDSTUK 3

STRESSMANAGEMENT VOOR BETERE SLAAP

9



HOOFDSTUK 4

PLAN VOOR BLIJVENDE VERANDERING
BONUS

12

- PROGRESSIEVE RELAXATIE MEDITATIE
- DIEPE SLAAP MEDITATIE

BONUSSEN

16

WERKBOEK

INLEIDING



Slaaptekort en stress vormen een vicieuze cirkel. Slecht slapen leidt tot stress, en stress houdt je wakker. In dit werkboek leer je eenvoudige maar krachtige stappen om deze cirkel te doorbreken en weer controle te krijgen over je nachtrust en energie.

Voor wie is dit werkboek?

Voor jou, wanneer je:

- slecht slaapt door stress en piekergedachten
- moe bent en geen focus kunt houden
- het gevoel hebt vast te zitten in een negatieve spiraal
- eenvoudige en directe oplossingen wilt, zonder ingewikkeld gedoe

HOOFDSTUK 1

WAAROM SLAAP EN STRESS ELKAAR VERSTERKEN

WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

Bij stress maakt je lichaam cortisol aan. Dit hormoon houdt je alert, maar te veel cortisol verstoort je slaap. Slecht slapen verhoogt weer de stress. Dit patroon doorbreken is cruciaal.

OEFENING 1

JOUW SLAAPPATTERN IN KAART BRENGEN

Geef op de volgende pagina antwoord op de volgende vragen:

- Hoeveel uur slaap krijg ik gemiddeld per nacht?
- Hoe voel ik me na het opstaan (energiek, moe, uitgeput)?
- Wat doe ik gedurende de laatste 2 uur voordat ik naar bed ga?

CHECKLIST

MOGELIJKE BOOSDOENERS

Staat er op jouw lijstje één van de volgende mogelijke boosdoeners?

-  Te veel schermtijd (telefoon, tablet, TV)
-  Cafeïne na 16:00 uur
-  Intensieve inspanning vlak voor het slapengaan
-  Piekergedachten

OEFENING 1

HOEVEEL UUR SLAAP KRIJG IK GEMIDDELD PER NACHT?



HOE VOEL IK ME NA HET OPSTAAN (ENERGIEK, MOE, UITGEPUT)?



WAT DOE IK GEDURENDE DE LAATSTE 2 UUR VOORDAT IK NAAR BED GA?

HOOFDSTUK 2

CREËER EEN RUSTGEVENDE SLAAPROUTINE

Een goede slaap begint al overdag

Een goede nachtrust start met de keuzes die je overdag maakt.
Een vaste routine helpt je brein om te schakelen naar ontspanning.

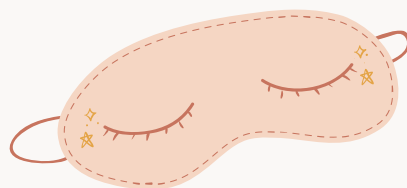
OEFENING 2 STEL JE AVONDRITUEEL SAMEN

- ☐ kies een vaste bedtijd
- ☐ Stop 30 minuten voor bedtijd met het kijken naar schermen.
- ☐ Schrijf voor het slapengaan 3 dingen op waar je dankbaar voor bent (dit vermindert piekeren).*
- ☐ Beoefen nadat je in bed bent gestapt wat ademhalingsoefeningen of doe een korte meditatie.

CHECKLIST DE PERFECTE SLAAPOMGEVING

- ☐ kamertemperatuur 16 - 18°C
- ☐ donkere, stille ruimte
- ☐ een goed geluchte kamer
- ☐ comfortabel matras en kussen
- ☐ digitale devices buiten handbereik

*Je kunt dit gedurende 1 week doen op de volgende pagina



OEFENING 2

DANKBAARHEIDSDAGBOEK

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5

DAG 6

DAG 7

HOOFDSTUK 3

STRESSMANAGEMENT VOOR BETERE SLAAP

Wat doe je met piekergedachten?

Stress ontstaat vaak door gedachten die je niet los kunt laten. Hier leer je hoe je controle krijgt over die gedachten.

Oefening 3

Parkeer je zorgen en reguleer je ademhaling.

Oefening 3a Piekergedachten noteren

- Stap 1. Schrijf vlak voor het slapen gaan alle piekergedachten op een papier.*
- Stap 2. Zet er een “deadline” bij (bijvoorbeeld: hier kijk ik morgen om 10:00 uur naar).
- Stap 3. Leg het papier weg en zeg tegen jezelf: “Dit komt morgen. Voor nu mag ik het loslaten”

*Je kunt dit gedurende 1 week doen op de volgende pagina.

Oefening 3 b De 4-7-8 methode

Op pagina 11 vind je een belangrijke ademhalingsoefening. Doe deze ademhalingsoefening voor het slapengaan. Oefen deze techniek gedurende de gehele dag zoveel je maar kunt. Wanneer je staat te wachten op de lift, op de bus, in de rij voor de kassa, waar en wanneer dan ook. Maak de oefening je eigen, zodat het een makkelijk hulpmiddel wordt om snel en krachtig te ontspannen.



OEFENING 3A

SCHRIJF HIER JE PIEKERGEDACHTEN OP PAPIER

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5

DAG 6

DAG 7

OEFENING 3B

ADEMHALINGSTECHNIEK: 4-7-8 METHODE



1

Adem in door je neus gedurende 4 seconden.



2

Houd je adem 7 seconden vast.



3

Adem langzaam uit door je mond gedurende 8 seconden.



4

Herhaal 4 keer.

HOOFDSTUK 4

PLAN VOOR BLIJVENDEVERANDERING

Eenvoud is kracht

Je hoeft niet alles in één keer perfect te doen. Het gaat om kleine stappen die je volhoudt. Begin met één nieuwe gewoonte per week.

Oefening 4 Jouw actieplan



WEEK 1

Verminder schermtijd voor het slapengaan.



WEEK 2

Voeg een avondritueel toe.



WEEK 3

Start met ademhalingsoefeningen.



WEEK 4

Houd een slaapdagboek bij.

Checklist Vier je successen.

- Noteer wanneer je beter slaapt.
- Beloon jezelf (gezond!) voor je doorzettingsvermogen.

CONCLUSIE EN VERVOLG



Slaap is de basis van alles: je energie, je focus en je veerkracht. Door simpele stappen te nemen, kun je weer de regie krijgen over je nachtrust én je leven.

Wil je meer ondersteuning?

Boek een kennismakingsgesprek of bekijk mijn online programma voor stressreductie en betere slaap via mijn website.

WEBSITE WWW.MINDSETPOWER.NL
EMAIL ALBERTBUSCHGENS2@GMAIL.COM
TEL. 06-36430220
SOCIAL [ALBERT BUSCHGENS LINKEDIN](#)

Albert



BONUS

DOWNLOADBARE CHECKLIST

HOUD EEN VASTE BEDTIJD AAN

Sta elke dag op dezelfde tijd op, zelfs in het weekend, om je biologische klok te reguleren.

VERMINDER SCHERMTIJD VÓÓR HET SLAPEN

Schakel minimaal 30 minuten voor bedtijd je telefoon, tablet en laptop uit. Blauw licht verstoort je melatonineproductie.

BEPERK CAFEÏNE EN ALCOHOL

Drink na 16:00 uur geen cafeïne meer en vermijd alcohol, omdat beide je slaapkwaliteit verminderen.

CREËER EEN RUSTGEVENDE SLAAPOMGEVING

Zorg voor een donkere, stille en koele kamer (16-18 graden). Gebruik verduisterende gordijnen en een ventilator indien nodig.

ONTWIKKEL EEN ONTSPANNEND AVONDRITUEEL

Lees een boek, luister naar rustige muziek of doe een ademhalingsoefening om te ontspannen.

BONUS

DOWNLOADBARE CHECKLIST

ZORG VOOR VOLDOENDE BEWEGING OVERDAG

Regelmatige lichaamsbeweging helpt je beter te slapen, maar vermijd intensieve inspanning vlak voor bedtijd.

VERMIJD ZWARE MAALTIJDEN LAAT OP DE AVOND

Eet 2-3 uur voor het slapengaan geen zware maaltijden. Kies voor iets lichts als je toch trek hebt.

SCHRIJF JE ZORGEN OP

Maak een lijstje van je piekergedachten en beslis bewust dat je er morgen naar kijkt.

GEBRUIK ADEMHALINGSTECHNIEKEN

Probeer de 4-7-8 methode: adem 4 seconden in, houd 7 seconden vast, en adem 8 seconden uit. Herhaal dit 4 keer.

VERMIJD DUTJES OVERDAG

Als je overdag moe bent, beperk een dutje tot maximaal 20 minuten en doe dit niet na 15:00 uur.

WERKBOEK

BONUS

DOWNLOADBARE

- PROGRESSIEVE RELAXATIE
-

PMR: PROGRESSIEVE RELAXATIE MEDITATIE

KLIK

MEDITATIE VOOR RUST

KLIK

VIDEO PRESENTATIE

KLIK

EINDWOORD

Tip:

Begin met één of twee tips en bouw het rustig op.

Consistentie is belangrijker dan perfectie!

Voor meer tips en begeleiding,
bezoek:

 mindsetpower.nl

 Volg me op LinkedIn: [Albert Buschgens](#)

DISCLAIMER VOOR HET WERKBOEK: "STRESS EN SLAAPPROBLEMEN"
DIT WERKBOEK IS BEDOELD OM ALGEMENE RICHTLIJNEN EN HULPMIDDELEN
TE BIEDEN VOOR HET OMGAAN MET STRESS EN SLAAPPROBLEMEN. DE
INFORMATIE IN DIT WERKBOEK IS UITSLUITEND BEDOELD VOOR EDUCATIEVE
EN INFORMATIEVE DOELEINDEN EN MAG NIET WORDEN OPGEVAT ALS
MEDISCH, PSYCHOLOGISCH OF PROFESSIONEEL ADVIES.

U MAG NIET VERTROUWEN OP DIT WERKBOEK ALS VERVANGING VOOR
PROFESSIONEEL MEDISCH OF GEESTELIJK GEZONDHEIDSADVIES, DIAGNOSE
OF BEHANDELING. RAADPLEEG ALTIJD UW ARTS, THERAPEUT OF EEN
ANDERE GEKWALIFICEERDE ZORGVERLENER MET VRAGEN OF ZORGEN OVER
UW FYSIEKE OF MENTALE GEZONDHEID.

DE MAKERS VAN DIT WERKBOEK GARANDEREN GEEN SPECIFIEKE
RESULTATEN EN ZIJN NIET VERANTWOORDELIJK VOOR EVENTUELE
NEGATIEVE GEVOLGEN OF BIJWERKINGEN DIE VOORTVLOEIEN UIT HET
GEBRUIK VAN DE INFORMATIE IN DIT WERKBOEK. DEELNAME AAN DE
OEFENINGEN EN STRATEGIEËN DIE WORDEN BESCHREVEN, IS VOLLEDIG
VRIJWILLIG EN OP EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID.

ALS U ERNSTIGE STRESS, SLAPELOOSHEID OF ANDERE
GEZONDHEIDSPROBLEMEN ERVAART, OF ALS U ZICH IN EEN RISICOSITUATIE
BEVINDT, NEEM DAN ONMIDDELLIJK CONTACT OP MET EEN MEDISCH
PROFESSIONAL OF EEN CRISISHULPDIENT.
DOOR GEBRUIK TE MAKEN VAN DIT WERKBOEK ERKENT EN ACCEPTEERT U
DE VOORWAARDEN VAN DEZE DISCLAIMER.

EINDWOORD

Tip:

Begin met één of twee tips en bouw het rustig op.

Consistentie is belangrijker dan perfectie!

Voor meer tips en begeleiding,
bezoek:

 mindsetpower.nl

 Volg me op LinkedIn: [Albert Buschgens](#)

DISCLAIMER VOOR HET WERKBOEK: "STRESS EN SLAAPPROBLEMEN"
DIT WERKBOEK IS BEDOELD OM ALGEMENE RICHTLIJNEN EN HULPMIDDELEN
TE BIEDEN VOOR HET OMGAAN MET STRESS EN SLAAPPROBLEMEN. DE
INFORMATIE IN DIT WERKBOEK IS UITSLUITEND BEDOELD VOOR EDUCATIEVE
EN INFORMATIEVE DOELEINDEN EN MAG NIET WORDEN OPGEVAT ALS
MEDISCH, PSYCHOLOGISCH OF PROFESSIONEEL ADVIES.

U MAG NIET VERTROUWEN OP DIT WERKBOEK ALS VERVANGING VOOR
PROFESSIONEEL MEDISCH OF GEESTELIJK GEZONDHEIDSADVIES, DIAGNOSE
OF BEHANDELING. RAADPLEEG ALTIJD UW ARTS, THERAPEUT OF EEN
ANDERE GEKWALIFICEERDE ZORGVERLENER MET VRAGEN OF ZORGEN OVER
UW FYSIEKE OF MENTALE GEZONDHEID.

DE MAKERS VAN DIT WERKBOEK GARANDEREN GEEN SPECIFIEKE
RESULTATEN EN ZIJN NIET VERANTWOORDELIJK VOOR EVENTUELE
NEGATIEVE GEVOLGEN OF BIJWERKINGEN DIE VOORTVLOEIEN UIT HET
GEBRUIK VAN DE INFORMATIE IN DIT WERKBOEK. DEELNAME AAN DE
OEFENINGEN EN STRATEGIEËN DIE WORDEN BESCHREVEN, IS VOLLEDIG
VRIJWILLIG EN OP EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID.

ALS U ERNSTIGE STRESS, SLAPELOOSHEID OF ANDERE
GEZONDHEIDSPROBLEMEN ERVAART, OF ALS U ZICH IN EEN RISICOSITUATIE
BEVINDT, NEEM DAN ONMIDDELLIJK CONTACT OP MET EEN MEDISCH
PROFESSIONAL OF EEN CRISISHULPDIENT.
DOOR GEBRUIK TE MAKEN VAN DIT WERKBOEK ERKENT EN ACCEPTEERT U
DE VOORWAARDEN VAN DEZE DISCLAIMER.