

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 10: Een Aantal Tips om Snel in Slaap Te Vallen

Hier wat tips om je snel in slaap te laten vallen.

Het eerste is...

Je wilt comfortabele nachtkleding dragen, of geen nachtkleding.

Niks straks, niks oncomfortabel.

Vervolgens is het altijd enorm handig wanneer je voordat je gaat slapen eerst even gaat mediteren.

Een perfecte meditatie is natuurlijk de Optimale Tijdlijn Meditatie, waarbij je jouw onderbewustzijn ook nog eens aan het werk zet voor je terwijl jij in diepe slaap bent.

Dit helpt je om je lichaam en geest tot rust te laten komen, en maakt je klaar om te gaan slapen.

Wat ook helpt is om simpelweg moe te zijn voordat je naar bed gaat, met name fysiek moe.

Als je flink wat gelopen hebt, sport hebt gedaan etc. Dan helpt dit om sneller in slaap te vallen. Maar probeer sport juist een paar uur voordat je gaat slapen te vermijden.

Dit is wellicht niet zo makkelijk, **maar probeer je gedachten uit te zetten voordat je gaat slapen.** Stress en over alles nadenken zorgt ervoor dat je maar moeilijk in slaap kunt komen, en het is daarnaast ook zinloos.

Je ligt toch al in bed, er is niks dat je gaat veranderen.

Stel dat je na 20 minuten in bed te liggen nog niet in slaap bent gevallen, **dan wil je eigenlijk uit bed gaan, en iets anders gaan doen voor 20 minuten, en daarna weer naar bed gaan.**

Je kunt van alles doen maar ga niet eten of iets met een scherm doen.

Een goede activiteit die je zou kunnen doen is in je journal schrijven. Dat is iets waar we het morgen over gaan hebben.

Je kunt ook op de harde vloer gaan liggen. Want je bent in realiteit wel moe. Maar je lichaam denkt.. Dit ligt niet lekker. Volgende keer als ik comfortabel lig ga ik wel slapen.

Wat je niet wilt doen is naar de klok kijken.

De meeste mensen als ze niet in slaap kunnen vallen kijken naar de klok, en zien hoeveel tijd er verstreken is. Dit zorgt alleen maar voor frustratie, en zorgt ervoor dat je niet makkelijk in slaap kan vallen.

Neem een warme douche of een bad voordat je naar bed gaat.

Eventueel met epsom zout. Dit kan enorm helpen.

Je kunt een boek lezen, het liefste een echt boek, en niet de iPad vanwege het scherm.

Wat voor mij heel goed werkt is om een aantal keer diep adem te halen terwijl ik op mijn rug lig. Dus zeg 10 keer... Zeg 5 tot 6 seconden in en 10 seconden uit.

Dit is zeg maar 15 seconden per keer en dus 150 seconden. Dat is 2,5 minuut. En lijkt wellicht kort maar zodra je ermee bezig bent dan begin ik al weg te vliegen, en vaak haal ik de 10 keer niet.

Vervolgens leg ik mezelf op mijn zij en ben ik weg.

Ik hoop dat een of meerdere van deze tips je helpen om snel in slaap te vallen, en zodoende die belangrijke diepe slaap te pakken.

Ik spreek je graag in de volgende video.