

A person wearing light blue, long-sleeved pajamas is captured in mid-air, jumping on a bed. The bed has white pillows and a white sheet. The background is a plain, light-colored wall. The overall mood is bright and energetic.

Vind jouw eigen  
ritme voor meer  
energie, veerkracht  
en innerlijke rust

# Beter slapen

ANOUK PUISTER

# Inhoud

Voorwoord	7
<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
Drie nieuwe R'en	15
De opbouw van dit boek	16
Mijn wake-upcall	18
<b>Deel I – Rust</b>	<b>31</b>
<b>Creëer een sterk fundament</b>	<b>33</b>
De magische functie van slaap	38
Het natuurlijke ritme	45
Voed je slaap	69
<i>Happy Sleeper Habits – Creëer een sterk fundament</i>	80
<b>Deel II – Ruimte</b>	<b>89</b>
<b>Vergroot je veerkracht</b>	<b>91</b>
Van hoofd naar lijf	92
De connectie tussen stress en slaap	95
De 4 V's	104
Welke signalen herken jij?	112
<i>Happy Sleeper Habits – Vergroot je veerkracht</i>	119

<b>Deel III – Reflectie</b>	145
Ervaar meer regie	147
Van onwetendheid naar nieuwsgierigheid	148
Waar kom je vandaan?	150
Waar wil je naartoe?	151
Wanneer geef jij je (nacht)rust weg?	153
Wat laat jij (niet) van jezelf zien?	154
Waar geloof jij in en wat motiveert jou?	169
Waarom ben je hier?	171
<i>Happy Sleeper Habits – Ervaar meer regie</i>	175
<b>Happy Sleeper – Affirmaties</b>	198
Dankwoord	200
Bronnen	202
Lees meer	207

# Voorwoord



Stel, je ligt in bed en er passeren allerlei gebeurtenissen uit het verleden, het heden of de toekomst de revue: het gesprek met een collega dat niet lekker liep, de zorgen om de gezondheid van jezelf of een ander, een gevoel van eenzaamheid of verdriet, een discussie met je partner, de e-mail naar je team, je collega die teleurstellend werk heeft geleverd, het gedrag van een ouder, kind, broer of zus, de deadlines die je niet hebt gehaald, de boodschappen die je nog wilde doen, *and so on...* en je draait je nog maar eens om in de hoop dat je ondanks je gedraai en gepieker toch uitrust. De volgende ochtend sta je op met de innige wens dat je vanavond wél goed slaapt. Je herpakt jezelf onder de douche en maakt er weer het beste van. Zonder dat je het in de gaten hebt, kun je steeds verder van een gezond ritme afdrijven en creëer je ongemerkt een haat-liefdeverhouding met slapen, je bed en uiteindelijk ook jezelf. En je bent niet de enige. Een aanzienlijke hoeveelheid mensen slaapt slecht, is moe en loopt vast op de geijkte slaaptips, goede voornemens en

pogingen tot quick fixes. Ook bij mij was dat het geval. Dit boek is het resultaat van mijn eigen reis naar een betere nachtrust en meer innerlijke rust.

In 2016 ben ik begonnen met een mapje 'Boek' in mijn telefoonnotities, waarin ik duizenden schrijfsels, ideeën en linkjes verzamelde. Het was een verlangen dat op dat moment nog te groots voelde, maar dat ik wel zichtbaar maakte voor mezelf. In 2018 startte ik met ondernemen en begon ik mijn verhaal over de connectie tussen slaap, ontspanning en zelfbewustzijn te delen. Toen Kosmos Uitgevers me vroeg om een boek over mijn ervaring en inzichten te schrijven, kwam er dan ook een droom uit. Onder de titel *Bewust slapen en uitgerust ontwaken* heeft het de afgelopen drie jaar zijn eigen lezers gevonden, waar ik heel trots op ben. En nu voelt het als het juiste moment voor een herziene versie vanwege actuele ontwikkelingen – in het groot op het wereldtoneel, maar ook in het klein in eigen kring – die vragen om te kunnen reageren vanuit rust en verdraagzaamheid. En dat begint bij een goede nachtrust en een ontspannen staat van zijn.

De afgelopen jaren heb ik mijn ideeën bijgeschaafd op basis van praktijkervaring met meer dan duizend ambitieuze professionals. Het waren ook jaren waarin ik mezelf meerdere malen heb uitgedaagd door training en opleiding en werd geïnspireerd door gebeurtenissen in het dagelijkse leven. Inmiddels is het voor mij duidelijk

dat het mijn pad is om mijn levenslessen als katalysator te gebruiken, analytisch en intuïtief verbanden te leggen en deze vervolgens op een praktische manier te delen om anderen ook het licht te laten zien. Dat doe ik nu graag in dit boek en heb ik overigens altijd al gedaan, als kind, als volwassene en als professional.

Het volgen van mijn eigen ritme, verstillings- en verdieping plus de accreditaties in mijn achterzak hebben me geholpen om van deze heruitgave een meer doorleefde versie te maken. Het is zoals ik van mijn ouders heb meegemaakt: wat erin zit, komt er altijd uit. Dat wat naar buiten wil komen, laat zich op verschillende manieren zien. Als iets echt authentiek is, vindt het altijd zijn weg. Net als jij en ik.

Het is mijn intentie om je te helpen beter uitgerust wakker te worden. Om je herkenning, erkenning, veiligheid en vertrouwen te geven om beter te slapen, te ontspannen en jezelf op een diepere laag te ontmoeten. Wees onderweg lief voor jezelf. De Chinese filosoof en schrijver Lao Tzu zei al: 'Een reis van duizend mijl begint met een enkele stap.' Bij dezen.

Ik wens je veel leesplezier en nieuwsgierigheid,

Anouk



Rust jezelf beter uit.

# Inleiding



Slapen doen we allemaal. En slaap heeft iets magisch. Zoals je zelf ook vast wel hebt ervaren: diepe en herstellende slaap is het fundament voor fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel welzijn. Al deze lagen van welzijn zijn voortdurend met elkaar in verbinding en beïnvloeden elkaar; lichaam en geest zijn immers één. En als ze uit verbinding zijn, merk je dat aan je dagelijkse geluksgevoel én aan je slaapkwaliteit. Veel mensen kiezen dan voor andere manieren om zich overdag beter en energiever te voelen en 's avonds te kunnen ontspannen. Misschien ken je ze wel... Ze heten 'dampen en doorgaan' en komen in de vorm van koffie, suiker, alcohol, hard werken, social media, Netflix en verwanten, melatonine, paracetamol en antidepressiva. Misschien ga je ook ongemerkt vaker (te) laat naar bed, onder het mom van me-time of uitstelgedrag: 'Als ik later naar bed ga, val ik makkelijker in slaap.' Of wellicht herken je de zorgen over je energie de volgende dag als je 's nachts ligt te woelen.



Grote kans dat je minder activiteiten ondernemen, meer sporten, vroeger naar bed gaan, snoozen in de ochtend of bijslapen in het weekend al geprobeerd hebt. Net als kruidenthee, 's avonds in bad gaan, een slaapmasker dragen of een nacht alleen slapen. Een wellnessdag om even op te laden is ook een favoriet. Op zich zijn dit allemaal fijne tools die kunnen bijdragen. Maar wat nu als die tools op een gegeven moment niet meer werken? Wat als je vaker moe wakker wordt dan je lief is en wat als 'ik heb behoefte aan rust en ik wil even helemaal niets meer' een normale gedachte is geworden? Ondertussen ziet niemand iets aan je. Ja, soms heb je wat meer wallen onder je ogen, maar dat hebben we allemaal weleens. Overdag lijkt je waarschijnlijk prima te functioneren, maar vanbinnen voel je dat je eigenlijk vastzit in een vicieuze cirkel van vermoeidheid, stress, wanhoop, onrust en slecht slapen. Ik ken dit gevoel. Zo was het jaren geleden bij mij ook. Inmiddels weet ik dat ik niet de enige ben.

'Zo'n tien tot twintig procent van de Nederlanders slaapt slecht. Meer dan negentig procent haalt wel de aanbevolen slaapduur van zeven tot negen uur per nacht, maar heeft problemen met in slaap vallen en doorslapen. En veel mensen worden niet uitgerust wakker,' zegt het Nederlands Herseninstituut.<sup>1</sup> En ik zeg hetzelfde na jaren ervaring en vragenlijsten bij vele organisaties en meer dan duizend professionals. Uit onderzoek van

het CBS blijkt ook dat een op de vier Nederlanders van twaalf jaar en ouder echt last heeft van slaapproblemen, met vergeetachtigheid, verminderde concentratie en een slechter humeur tot gevolg.<sup>2</sup> Slaapgebrek gaat ook vaak gepaard met emotionele problemen zoals depressie en angstklachten.<sup>3</sup> En volgens onderzoek van TNO (2022) heeft twintig procent van de werknemers last van burn-out gerelateerde klachten, inclusief voortdurende psychische klachten, vermoeidheid, moeilijk in slaap vallen, niet kunnen doorslapen of heel veel slapen en toch moe blijven. En dat aantal stijgt.<sup>4</sup> Slaaptekort kost bedrijven bovendien veel productiviteit en daarmee geld. Werknemers zijn minder productief, maken fouten of melden zich ziek, wat wereldwijd jaarlijks anderhalf tot bijna drie procent van het bruto nationaal product kost.<sup>5</sup> Volgens ArboNed kosten slaapproblemen de Nederlandse economie jaarlijks 3 tot 4,5 miljard euro.<sup>6</sup>

Ik kom ze in de praktijk ook veel tegen: ambitieuze, welwillende, creatieve, hardwerkende, hoog functionerende professionals, maar stiekem behoorlijk vermoeide mensen die proberen alle ballen hoog te houden en daar steeds minder goed in slagen. Veel mensen (zullen) zeggen dat bedrijven niet verantwoordelijk zijn voor de hoeveelheid slaap en de slaapkwaliteit van een werknemer, dat het een persoonlijk probleem is. Na mijn eigen ervaring voel ik echter het tegenovergestelde, omdat slaap het fundament of op z'n minst een voorspeller van

persoonlijk en zakelijk succes is en omdat we allemaal mens zijn en op de werkvloer niet opeens een ander ritme of andere verlangens hebben. Daarbij, als je in bed op je telefoon je werkmail leest of beantwoordt dan zijn de werkvloer en slaapkamer behoorlijk verweven. En als de verantwoordelijkheid op de werkvloer dan ook nog toeneemt, leidt dat er vaak toe dat je nog meer energie in het werk steekt, minder vrije tijd overhoudt en minder uren slaapt. Verschillende alarmen gaan dus al een tijdje en dat zette me aan het denken.

Volgens mij hebben we nu meer dan ooit behoefte aan een maatschappij en (werk)cultuur waarin slaap, ontspanning en zelfbewustzijn gestimuleerd en ondersteund worden. Ik ben een groot voorstander van rustgevend leiderschap. Leiderschap dat niet gericht is op het bereiken van een werk-privébalans, maar op het creëren van harmonie tussen yang en yin, actie en rust, lichaam en geest en waar goede energie centraal staat. Ik ben ervan overtuigd dat individuen, leiders en organisaties die deze kwaliteiten waarderen en benutten een florierende toekomst hebben.

En gelukkig zijn er, als je het vergelijkt met een aantal jaren geleden, al veel meer organisaties waar fysieke en mentale rust op de vitaliteitsagenda staat en waar ook actie ondernomen wordt: een yogasessie betaald door kantoor, een halve dag vrij cadeau, een stoelmassage,

een ruimte waar je kunt slapen, sportabonnementen en mindfulness training. Maar deze organisaties moeten er wel voor zorgen dat het aanbod en het gedachtegoed erachter ook door de CEO, leiders en managers wordt voorgeleefd. Ken je de uitspraak ‘kinderen doen wat je doet, niet wat je zegt’? Klinkt flauw, maar is wel waar. We kunnen allemaal wel een goed voorbeeld gebruiken. En dat begint bij jezelf. Begin de (werk)dag bijvoorbeeld eens met de vraag: ‘Hoe heb je geslapen?’ Luister naar je eigen antwoord of dat van de ander, en vraag door naar de ervaring om meer inzicht te krijgen. In dit boek vind je een behoorlijk aantal suggesties hoe je hier vervolgens naar kunt kijken en mee om kunt gaan.

### **Drie nieuwe R'en**

Iedereen kent de oude R'en: Rust, Reinheid en Regelmaat en die zijn natuurlijk nog steeds van toepassing, maar ze kunnen gezien alle huidige ontwikkelingen en de dynamiek in dit leven een behoorlijke update gebruiken! Volgens mijn visie is de continue ‘ogen dicht en door’-modus een dekmantel voor onrust en vermoeidheid geworden, ten koste van onze nachtrust en de verbinding met onszelf. Als je niet leeft volgens je eigen natuurlijke slaap-waakritme, niet loyaal bent aan je gevoelens en aan je eigen waarden en waarheid, put het je uit, word je een ingedutte of uitgeputte versie van jezelf, krijg je keer op keer dezelfde les in een andere

vorm en lig je waarschijnlijk vaker wakker.

Ik geloof dat slecht slapen, vermoeidheid en onrust uitnodigingen zijn om jezelf bewust beter uit te rusten; om je slaap te verbeteren, te weten hoe je jezelf beter tot rust kunt brengen en jezelf beter te leren kennen. Hoe meer inzicht en begrip, hoe authentieker je keuzes worden, hoe makkelijker je mee kunt bewegen in de flow van het leven. En dát geeft rust, energie, vrijheid, veerkracht, innerlijke kracht en geluk op alle vlakken, óók als het leven (even) donker voelt, 's nachts en overdag.

Dit boek is voor jou als je dagelijks je uiterste best doet, maar (je) toch:

- vermoeidheid, onrust of spanning ervaart
- haastig of gejaagd voelt
- slecht slaapt en moe wakker wordt
- niet meer weet waar je van oplaadt
- uitgeput en ingedut voelt

## **De opbouw van dit boek**

In dit boek heb ik een route voor je uitgestippeld die je richting en houvast biedt om je slechte nachten, onrust en vermoeidheid op een structurele manier te doorbreken. Drie nieuwe R'en die op drie lagen inzicht geven en samenhang bieden voor vertrouwen, veiligheid en duurzame verandering in de kern:

DEEL I

**RUST**

# Creëer een sterk fundament



We leven nu eenmaal in een maatschappij met veel prikkels en de druk die ons wordt opgelegd – of die we onszelf opleggen – is groot. Hoe je daarmee omgaat, is voor iedereen verschillend. Eén ding is in ieder geval heel erg belangrijk en dat is goed voor jezelf zorgen. Goed slapen, voldoende bewegen en gezond eten zijn de basisvoorwaarden. Sterker nog, als je níet goed slaapt, heb je minder energie om te sporten of aandacht te besteden aan een gezonde maaltijd en aan jezelf. Kortom, slapen is het fundament voor alles wat we doen. En ondanks dat we ongeveer een derde van ons leven in bed liggen, wordt slaaptekort als belangrijke factor voor welzijn vaak over het hoofd gezien en worden slaapproblemen liever genegeerd. De meeste mensen weten vrij weinig over het belang van slaap en de positieve impact van nachtrust op onze fysieke en mentale gezondheid en vice versa.

Slaapkwantiteit gaat over het aantal uren dat je slaapt en slaapkwaliteit heeft te maken met hoe herstellend je

slaap is en of je met een uitgerust gevoel wakker wordt. Wereldwijd is hier een simpele wegwijzer voor opgesteld. Voldoende, kwalitatief goede slaap kenmerkt zicht als volgt:<sup>7</sup>

- Je valt binnen 30 minuten in slaap.
- Je brengt minimaal 85 procent van je tijd in bed slapend door.
- Je wordt niet vaker dan twee of drie keer per nacht wakker en je valt binnen 20 tot 30 minuten weer in slaap.
- Je wordt uitgerust en energiek wakker.

Ironisch genoeg is het niet altijd even duidelijk dat je te weinig of minder goed slaapt. Bekijk onderstaande herkenbare en verborgen signalen maar eens.

Herkenbare signalen:

- Je hebt een wekker nodig.
- Je snoozet graag.
- Je hebt moeite om uit bed te komen.
- Je voelt je traag aan het einde van de middag.
- Je hebt grote behoefte om in het weekend uit te slapen.
- Je voelt je overdag slaperig.

Verborgen signalen:

- Je bent emotioneel gevoeliger dan voorheen.
- Je hebt moeite om te focussen op je werk.



- Je vergeet belangrijke zaken.
- Je hebt een lagere weerstand.
- Je vindt het moeilijk om keuzes te maken.
- Je hebt vaker kleine ongelukjes.
- Je hebt een droge huid.
- Je hebt onverklaarbare fysieke en mentale klachten.

Ziet jouw doorsnee nacht er anders uit dan de richtlijnen voor slaapduur en slaapkwaliteit en herken je je in deze signalen, dan is er niet direct reden voor paniek. Als jij er bijvoorbeeld veel langer over doet om in slaap te vallen of vaak korte periodes wakker ligt, wil dat niet per se zeggen dat je slecht slaapt of aan slapeloosheid lijdt (dan gaat het om slaapproblemen die minimaal drie keer per week voorkomen en gedurende ten minste drie maanden aanhouden). De slaapbehoefte verschilt nou eenmaal van persoon tot persoon. Als je voor je gevoel prima slaapt, je overdag goed voelt, energie hebt en geen symptomen van vermoeidheid ervaart, dan zijn de slaapduur en slaapkwaliteit waarschijnlijk passend. Zo niet, dan wordt het tijd je eigen (slaap)gedrag onder de loep te nemen. Ik deel graag een aantal inzichten over ons natuurlijke slaap-waakritme die je bewuster maken van het belang van slaap, gerust kunnen stellen of houvast voor verbetering geven.

Slapen doet iedereen, maar lang niet iedereen slaapt lekker. En dat terwijl een goede nachtrust het fundament is van een energiek en vervuld leven. Anouk Puister, ook wel bekend als Happy Sleeper, nodigt je in *Beter slapen* uit om jezelf bewust beter uit te rusten en met andere ogen naar de connectie tussen slaap en je dagelijkse staat van zijn te kijken.

Val je moeilijk in slaap? Maak je je zorgen over je energie voor de volgende dag? Doe je je uiterste best, maar voel je je toch uitgeput of ingedut? Door een slechte nachtrust kom je al snel in een vicieuze cirkel van vermoeidheid en onrust. Dit boek helpt je om je slaapproblemen te doorgronden én biedt je bewezen en praktische toepassingen om ze op een structurele manier te doorbreken. Zo creëer je een stevige bedding voor jezelf waardoor je beter uitgerust in de flow van het leven mee kunt gaan. Ook als het (even) donker voelt.



**Anouk Puister** (1978) is ondernemer, moeder, spreker, coach en yoga teacher. Na jaren in de marketing- en mediawereld besloot Anouk zich te verdiepen in de connectie tussen slaap en dagelijks welzijn. Sinds 2018 zet ze haar ervaring en kennis ook in voor geluk en nachtrust van anderen en helpt ze bevlogen en betrokken professionals zichzelf beter uit te rusten.



9 789043 9374 12

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen