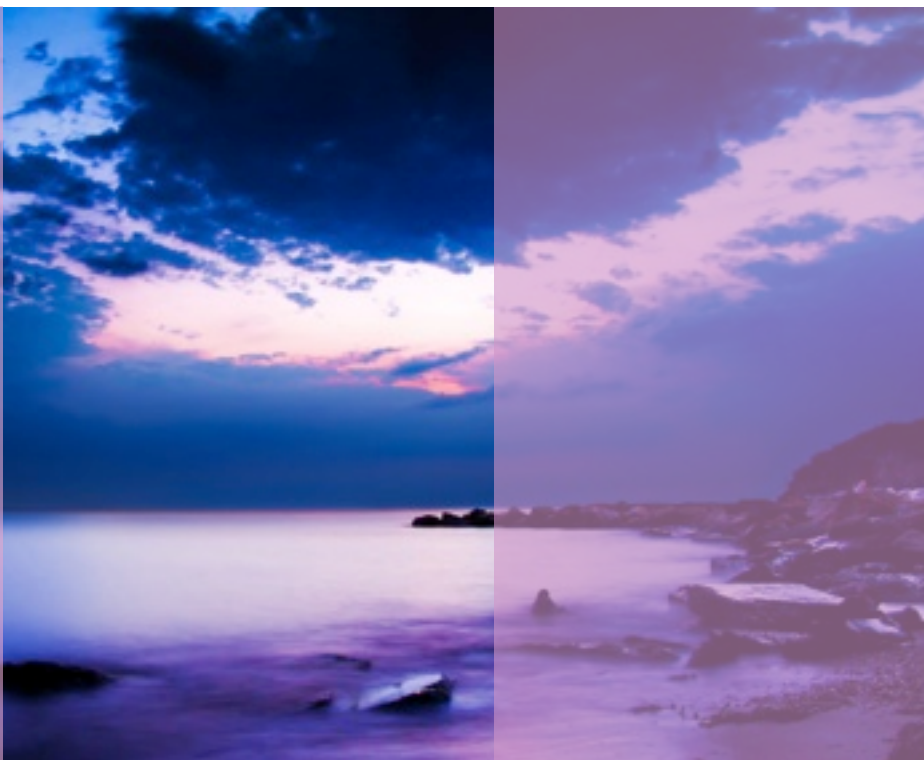


# NIEUWSBRIEF

maart 2012

Highcoaching  
Coaching op een hoger niveau

Deze nieuwsbrief is een  
uitgave van Highcoaching  
Jaargang 2 nr. 3



## ALLES WAT JE MOET WETEN OVER SLAPELOOSHEID

Door Johan Hooglugt

### Slapeloosheid\Insomnia

#### Wat is slapeloosheid?

Iemand die slecht in slaap kan komen of onvoldoende rust heeft in zijn slaap.

#### Waar heeft het mee te maken?

- moeilijk in slaap vallen
- moeite hebben in slaap te blijven
- te vroeg wakker worden
- vermoeid voelen als je op staat

#### Veel voorkomende oorzaken

- slechte slaap accommodatie
- angstig gevoel
- stemmingswisselingen
- depressie gevoelens
- jet lag
- uitdroging
- terugslag van alcohol
- over eten
- drugs
- sterke koffie
- euforistische gevoel

### Feiten over slapeloosheid:

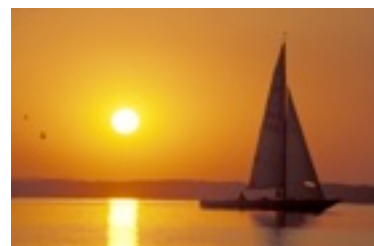
- 10-20% van de mensen lijden aan slapeloosheid
- slechts 35% slapen > 8 uur p/nacht
- 56% hebben last van slapeloosheid klachten
- 60% van de kinderen hebben vermoeidheidsklachten overdag
- vrouwen hebben meer last dan mannen
- hoe ouder mannen worden des te meer zij hun diepe slaap verliezen (80%)
- hormonale klachten veroorzaken slapeloosheid bij vrouwen
- 15% van ouderen blijven in een lichte slaap
- veel verkeersongelukken komen door in slaap vallen achter het stuur
- slapen tijdens werkuren overdag is een grote kostenpost
- slapeloosheid veroorzaakt ongevallen
- slaapmiddelen kunnen schade toebrengen aan uw gezondheid
- slapeloosheid beïnvloed uw sex leven
- slapeloosheid maakt depressief
- slapeloosheid verouderd uw huid
- slapeloosheid maakt vergeetachtig
- te weinig slaap verhoogt de kans op overgewicht
- slapeloosheid veroorzaakt chronische gezondheidsklachten

### Vormen van slapeloosheid:

- insomnia
- slaap apneu
- onrustige voeten syndroom
- narcolepsy
- slaapwandelen

### Voortdurende slapeloosheid verhoogt het risico op:

- hartklachten
- hoge bloeddruk
- hoog cholesterol
- beroertes
- diabetes
- overgewicht



### Hoeveel slaap hebben we nodig:

- 0-2 mnd 12-18 uur
- 3-11 mnd 14-15 uur
- 1-3 jaar 12-14 uur
- 3-5 jaar 11-13 uur
- 5-10 jaar 10-11 uur
- 10-17 jaar 8,5-9,15 uur
- volwassenen 7-9 uur

### Tips voor een goede nachtrust

- manage je stress
- eet voor het slapen een lichte muesli snack
- vermijdt late films
- hou regelmaat van slaap- en rusttijden
- slaap op je slaapkamer ipv bank
- beperk slapen overdag
- avondwandeling of sport

### Vermijd 4-6 uur voor het slapen:

- cafeïne in koffie, thee en frisdrank
- zware of kruidig eten
- alcohol

### HeartMath solutions

Heeft u alles al geprobeerd om in slaap te komen en heeft u hulp nodig?

Er is een eenvoudige, niet-farmaceutische techniek die u kunt gebruiken. Voor HeartMath is het een van de fundamentele instrumenten in het HeartMath systeem. Het is gemakkelijk aan te leren en met regelmatig oefenen en het kan het uw leven veranderen. Het heet de Hart Lock-in © techniek. De Hart Lock-In is gevalideerd in veel onderzoeken als een effectieve manier om gunstige resultaten te bereiken, zowel fysiek als psychologisch.



### Heart Lock-in stappen:

- Verplaats uw aandacht naar het gebied rond uw hart.
- Stel u voor dat in – en uitademt door uw hart.
- Roep vervolgens een gevoel van waardering of genegenheid op voor iets of iemand uit uw leven en houd dit vast.
- Zend deze gevoelens van waardering, genegenheid of liefde uit naar u zelf of anderen.

Wanneer u merkt dat uw gedachten afdwalen, breng dan rustig uw aandacht terug naar uw hart, verleg uw aandacht naar de ademhaling en stel u weer in verbinding met de gevoelens van genegenheid of waardering.

Het is niet nodig om "de geest tot rust te brengen". In feite kan uw geest zelfs actiever worden of een beetje afdwalen. Dit is niet erg! Het doel is een positieve emotie vast te houden en deze als het ware "in te sluiten". Uw lichaam raakt vervolgens méér en méér vertrouwd met deze nieuwe situatie waardoor uw autonome zenuw stelsel harmonieuzer zal functioneren.

### HeartMath sessies

Met een beperkt aantal sessies kunt u al beter in slaap komen. Uw coach gaat eerst met u in gesprek om de oorzaak van uw slapeloosheid te achterhalen.

Hierna wordt in overleg met u een behandelplan opgesteld.

Vraag nu geheel vrijblijvend een kennismakingsgesprek met uw HeartMath coach aan.

### Informatie

Voor meer informatie bezoek mijn site: <http://www.highcoaching.nl>

Voor informatie stuur een mail naar: [hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

Voor magnetische sieraden bezoek mijn site of <http://highcoaching.energetix.tv>

volg mij op Twitter:  
HooglugtJohan

of bel naar 06-39558109

