

Niemand ligt wakker van een kopje espresso

Beter slapen wordt tegengewerkt door nonsens

Milco Linssen deed een groot onderzoek naar de stand van slaapkwaliteit, oorzaken en oplossingen. 72% van de mensen ligt een of meerdere keren per nacht wakker, van de werkenden is dit zelfs 87%. Het is daarmee een groot, verborgen, probleem.

De oorzaak is voor 86% nadenken, waarbij het niet uitmaakt waarover.

Wat betreft de oplossingen gaat het pijnlijk fout. Dat komt door 2 zaken:

1. Dat wat je wordt voorgehouden, denk aan 'drink geen koffie tot zet je smartphone uit', doet niets aan de oorzaak (nadenken) en erger het is veelal nergens op gebaseerd. Het zijn 'de aarde is plat' redeneringen.
2. Slapen wordt enorm gemedicaliseerd. Je wordt weggezet als slaappatiënt. Dat is maar voor <15% (o.a. slaapapneu, ggz) het geval.

Conclusie: de enige manier om beter te slapen is leren je gedachten te beheersen.

De revolutionaire futonomo methode is gebaseerd op zijn baanbrekende inzicht:

“dat je niet automatisch met jezelf in gesprek hoeft te gaan, maar dat je een keuze hebt om dat ook niet te doen”

De methode leert je in 3 stappen:

1. Wat ervoor nodig is om door te slapen, zodat je het juiste doet.
2. Wat het verschil is tussen mijmeren, piekeren en nadenken, en hoe je ermee omgaat om er 's nachts geen last van te hebben.
3. Wat de alternatieven zijn om 's nachts door te slapen en niet te gaan nadenken.

Doorslapen = aan diep aan één stuk slapen. Het is je vitamine P, plezier en prestatie. Dat maakt slapen 'priceless' omdat je het niet kunt bijkopen.

Contact

Milco Linssen | 0645352077

milco@deslaapcode.nl