

Goed slapen is voor bijna niemand vanzelfsprekend

Met de ZERO ZONE Sleep™ methode verdubbel je je slaapkwaliteit in dezelfde bedtijd. Het geheim voor een lang, gezond en energiek leven.



ZEROZONE™
SLEEP

MASTERCLASS Slapen in je ZERO ZONE

Als je onrustig slaapt is dat waarschijnlijk door onrustige gedachten. Het is de nr. 1 oorzaak. En omdat er elke dag wel iets is, slapen we structureel niet optimaal waardoor je veel gezondheidswinst op elk gebied mist.

Van alles dat je kunt doen voor je gezondheid en energie heeft slaap de meeste impact, elke dag, het is gratis én kost geen inspanning.

Maar hoe doe je dat? Eenvoudig, zonder fysieke inspanning en op commando? 'Drink geen koffie' helpt je niet om 02.00 's nachts.

Milco Linssen onderzocht en experimenteerde met elk slaapadvies om tot de conclusie te komen dat het merendeel niets doet voor je slaapkwaliteit. Hij ontwikkelde ZERO ZONE Sleep™, een revolutionair eenvoudige methode om je gedachten - op commando - onder controle te krijgen, door in de ZERO ZONE te blijven. Feitelijk leer je alternatieven om niet na te denken.



www.deslaapcode.nl

Wat je leert

1. Waarvan lig je wakker?

Leer wat wel en niet je slaap beïnvloedt. Het verschil tussen zin & onzin.

2. Stel jezelf gerust

Hoe stel je gedachten gerust zodat ze je met 'rust laten'?

3. Hoe slaap je in de ZERO ZONE?

Leer hoe je met spraak, visualisatie en muziek - in je hoofd - instant kunt slapen.

