

Slapeloosheid is geen ziekte

De meeste mensen overschatten hun slaapkwaliteit en slapen in werkelijkheid op 50% van hun potentieel en missen alle gezondheidsvoordelen, energie, veerkracht en prestatie.

1,7 miljoen Nederlanders slikken slaappillen. Zijn al die mensen ziek? Een klein deel zal ongetwijfeld iets me disch hebben, het gros weet gewoon niet om te gaan met de natuurlijke vijand van je slaap: gedachten.

Al dat pillen slikken is het topje van de ijsberg van de omvang van de wakker-liggencrisis, dat ironisch genoeg een 100% natuurlijke oorzaak heeft en niet medisch!

Gedachten komen op in rust; dat is hoe je brein werkt en volledig natuurlijk. De boeddhisten noemen het de Monkey Mind, waarbij de jengelende aapjes je gedachten zijn. Omdat dat ongrijpbaar is, staan de pillen klaar en ben je onterecht een patiënt.

Je wordt om 02.00 niet wakker van dat kopje koffie de vorige avond

Je wordt om 02.00 niet wakker van dat kopje koffie of dat spelletje op je telefoon; wel van gedachten; dat is het enige echte (natuurlijke) probleem. Pillen en vage (spirituele) slaapadviezen helpen dat niet oplossen.

Yoga en ademhalingsoefeningen zijn fijn, maar geen oplossing

Rust in je hoofd is de sleutel om goed te slapen. Echter je hebt niets aan algemene ontspanning die zich richt op ontspanning. Zo is sporten ontspannend, maar dat verhindert niet dat gedachten je weer wakker zullen houden. Iedereen herkent dat. Wakker liggen is altijd een acuut probleem, je hebt een oplossing daarvoor nodig.

De oplossing zit in één zin: 'Je MOET niet met jezelf in gesprek'

De kern van het probleem én oplossing is om je te realiseren dat nadenken een onbewuste keuze is. Je kunt ook kiezen voor doorslapen. Dat is wat ZERO ZONE Sleep je leert.

Het is een revolutionaire methode die gebaseerd is op hoe je brein werkt. Je leert wat de behoeften zijn van de verschillende gedachten om tot rust te komen en hoe je je aandacht vervolgens weghoudt van nadenken. Het resultaat: je gaat van automatisch liggen nadenken, naar automatisch doorslapen. De ZERO ZONE is als het ware de 'stiltecoupé' in je hoofd.

De uitvinder van het concept is Milco Linssen die succesvol een aantal slaapproducten ontwikkelde en 3,5 jaar besteedde aan onderzoek en ontwikkeling van de methode.

Iedereen kan gratis kennismaken. www.deslaapcode.nl