

Slaap werkt anders dan we denken

Nieuwe inzichten op basis van 8000 ervaringen en onderzoek naar reguliere slaapadviezen

Het standaard lijstje met slaapadviezen bestaat o.a. uit 'drink geen koffie, vermijd blauw licht en doe aan ontspanning'. Wat als blijkt dat je er niet of nauwelijks beter door slaapt?

Slaap, en vooral hoe het beter kan blijkt anders te werken dan tot nu aangenomen

Milco Linssen onderzocht alle reguliere slaapadviezen op of ze wetenschappelijk van invloed zijn op je slaapkwaliteit. Hij kwam tot de conclusie dat het merendeel op geen enkele studie is gebaseerd, en dat er meer studies zijn die het tegendeel laten zien. Reguliere slaapadviezen bestaan, omdat niemand nog onderzoek doet.

Heb je dan niets aan al die slaapadviezen?

Zeer beperkt. Dat komt omdat we dingen aanwijzen die niet of nauwelijks de oorzaak zijn van onrustig slapen. Je wordt bijvoorbeeld om 02.00 niet wakker door dat kopje koffie de vorige avond, wel door gedachten.

Onrustig slapen is een probleem van iedereen elke nacht

De essentie van ieders slaapprobleem vinden we al in het boeddhisme dat spreekt over de Monkey Mind, waarbij de springende aapjes de onrustige gedachten zijn. Het is zo oud als de mensheid. Je brein is geprogrammeerd om in rust gedachten af te vuren. Het heeft een functie, namelijk reflecteren en oplossen. Het conflicteert alleen, van nature, met je slaap. Het is ieders natuurlijke slaapprobleem.

Goed slapen is doorslapen

Slapen doe je om weer fit te worden. Hoe? Het blijkt dat diep doorslapen de bepalende factor is. Maar al die opkomende gedachten verhinderen dat. De kunst van goed slapen is om die gedachten de baas te zijn als je wilt slapen. Reguliere slaapadviezen voorkomen dat niet. Bijvoorbeeld 'loslaten', ademhalingsoefeningen of ontspannen gedurende de dag voorkomen niet dat gedachten aankloppen.

Geen koffie drinken lost niets op, wel je gedachten geruststellen

De enige oplossing zit in weten hoe gedachten werken en hoe je ze kunt geruststellen zodat ze je niet lastig vallen. Gedachten blijken minder ongrijpbaar als tot nu werd aangenomen.

De Slaapcode zijn 5 universele wetten, waarmee je ongeacht je mood, baas bent over je slaap, zodat je elke dag 100% opgeladen opstaat.

www.deslaapcode.nl



De 5 slaapcodes vormen een praktische slaaproutine.

de 5 slaapcodes

- 

Comfort

Als comfort niet 100% in orde is, werkt het 100% je slaap tegen.
- 

Schoon de dag

Het maakt voor je slaap niet uit wat je gedachten zijn. Wakker = wakker! Schoon de dag op door 'filteren'.
- 

Kies voor slaap

Je hebt altijd de keuze: met jezelf in gesprek gaan, en slaap opofferen, of kiezen voor slaap.
- 

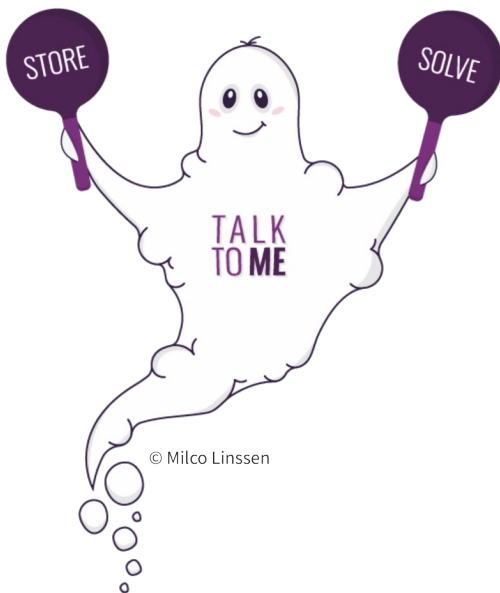
Geruststelling

Je brein heeft geen oplossing nodig, maar de geruststelling dat het niet hoeft na te denken.
- 

De ZERO ZONE™

De ZERO ZONE® is de ruimte tussen gedachten en nadenken. Dat is je stiltecoupé, waar je moet zijn.

© A Day Design | Milco Linssen - All Rights Reserved



Er is veel geïnvesteerd in visuals en materialen, waaronder 3D animaties die ook in VR bekeken kunnen worden

