

# Slaap mojo

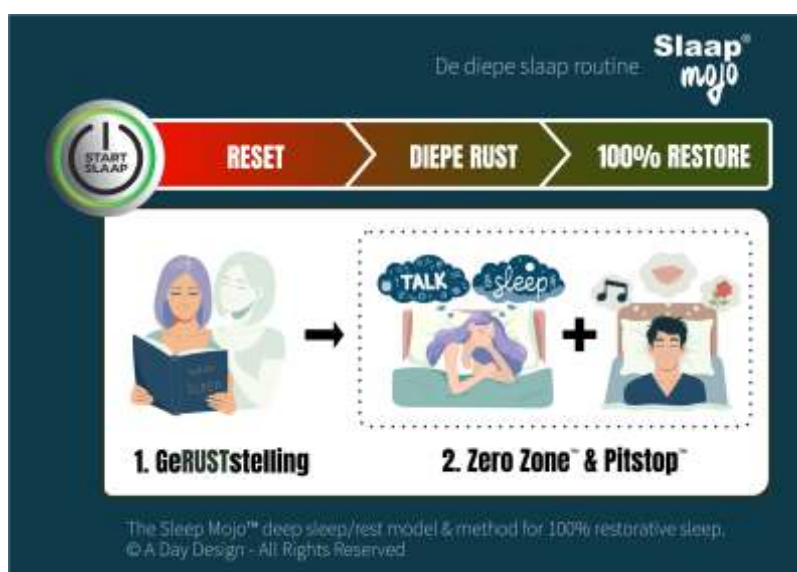
Mojo is ,slang' voor flow,  
dat iets als vanzelf gaat.  
Slaap Mojo is dat je  
als vanzelf diep doorslaapt.



Bekijk de introductie video.



## Niet meer naar bed met je werk Diep uitrusten & 100% uitgerust opstaan.



### Wat is Slaap Mojo?

Wist je dat goed slapen, diep doorslapen is. Dus aan een stuk en met veel diepe slaap. Dat is wat je oplaadt, dus zorgt voor je dagelijkse energie.

Zie slapen als het opladen van je telefoon. Als de oplader niet goed werkt, dan laadt je telefoon bijvoorbeeld maar half op en is deze halverwege de dag al leeg.

Zo werkt slaap ook. Ook al slaap je, wil dat nog niet zeggen dat je ook oplaadt. Het gaat om die diepe slaap, dat doet je opladen.

*De grootste slaapverstoorder is een biologische. Namelijk je alledaagse gedachten. Die duiken op als jij wilt slapen. Dat is zoals je brein is geprogrammeerd. De kunst is om die te ontwijken. Dat is wat je leert.*

### 1 methode, i.p.v. losse tips

#### Programma

- Het slaaptaboe**  
We associëren matig slapen ten onrechte met stress.
- Wat maakt vitaal en in welke mate?**  
Hoe werken gezond eten, bewegen en slapen samen?
- Wat beïnvloedt de kwaliteit van je slaap?**  
De 80-20 regel. Veel heeft invloed, maar niet alles evenveel!
- Wat is er nodig om diep door te slapen?**  
De wet van Reset > Diepe Slaap > Diepe rust.
- Het probleem van 'niet, niet kunnen nadenken'**  
Waarom je niet, niet kunt nadenken, en wat wel?
- De nieuwe pre-slaapfase: de techniek van geRUSTstelling**  
Geruststelling is de reden om na te denken wegnemen.
- Mentale zintuigen**  
Hoe je enkel je zintuigen (horen, zien) tot je beschikking hebt om je aandacht bij slaap te houden.
- Slapen in de Zero Zone™**  
De Zero Zone™ is de stiltecoupe in je hoofd waar je afspreekt niet na te denken. Het is de strategie om diep door te slapen.
- Pitstop™**  
Je leert ongewenst wakker worden zien als een Pitstop met maar één doel: zo snel mogelijk weer slapen.
- Hoe pak je het op?**  
Leer haalbare, persoonlijke slaapdoelen stellen.