

Bewust je dag afsluiten

Dit formulier kan ondersteunen bij het verwerken van informatie, zodat je sneller inslaapt. Je kunt wat in je hoofd zit opschrijven, of tekenen als je meer een beelddenker bent.

Wat heb je meegemaakt vandaag?

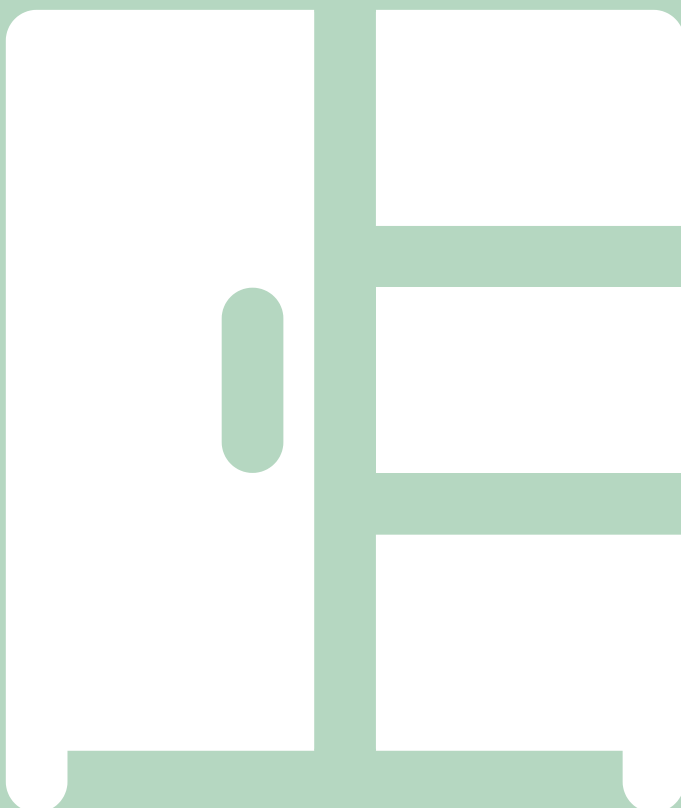
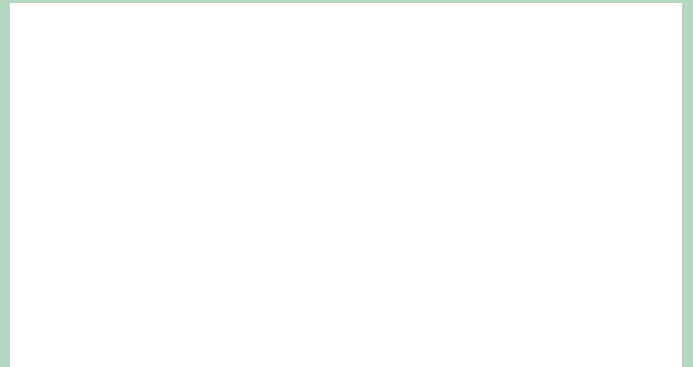


Wat gebeurde vandaag waar je dankbaar voor bent? Dit kunnen hele kleine dingen zijn.



Wat kun je nu nog niet afsluiten of waar maak je je zorgen over? Zet het in de spreekwoordelijke kast, zodat je het kunt parkeren en er morgen pas weer mee verdergaat. Leg dit papier eventueel in de buurt van je bed, zodat je 's nachts nieuwe gedachten op kunt schrijven.

Wat was minder leuk en wil je niet meenemen naar morgen?



Andere tips:

- Doe een mindfulness-oefening voor je gaat slapen. In de app van VGZ staan hiervoor goede oefeningen.
- Kijk een uur voor je gaat slapen niet meer op je telefoon. Dit geeft nieuwe informatie.
- Maak een vaste structuur voor je naar bed gaat.
- Zeg getallenreeksen op in je hoofd.
- Luister naar muziek of zet een luisterboek op.
- Verzin zelf een droom: denk aan iets wat je leuk vindt en denk daarover verder tot je in slaap valt.
- Ruim je leefruimte op, zodat je de volgende dag met een frisse start kunt beginnen.