



Balanscoach Nancy

Als je moeite hebt om in slaap te vallen

Als je moeite hebt om in slaap te vallen of 's nachts wakker wordt, kan een body scan voor het slapengaan helpen. Hier zijn enkele eenvoudige tips:

Kies een comfortabele houding: *Ga op je rug liggen, met je armen langs je lichaam en je benen iets uit elkaar. Zorg voor een comfortabel kussen en bed.*

Begin bij de voeten: *Richt je aandacht op je voeten en laat spanning los terwijl je rustig ademt.*

Werk omhoog door je lichaam: *Scan elk deel van je lichaam – van je voeten naar je hoofd – en ontspan terwijl je diep ademhaalt.*

Focus op je ademhaling: *Blijf je bewust van je ademhaling, adem rustig in en uit terwijl je lichaam ontspant.*

Ontspan je spieren: *Span gespannen spieren even aan en laat ze ontspannen bij het uitademen.*

Wees geduldig: *Als je gedachten afdwalen, wees dan geduldig en vriendelijk voor jezelf. Ontspanning kan tijd kosten.*

Regelmatig een body scan doen kan je lichaam en geest helpen ontspannen voor een betere nachtrust.

Als je extra ondersteuning wilt, kun je mijn begeleide body scan meditatie gebruiken wanneer je 's nachts wakker wordt of vlak voor het slapen.

Wil je verder verdiepen in je slaap? Overweeg dan mij "[Mijn beterslapen pakket](#)" of "1-op-1 sessie"; [klik hier voor contact](#).

Bekijk mijn aanbod voor meer informatie