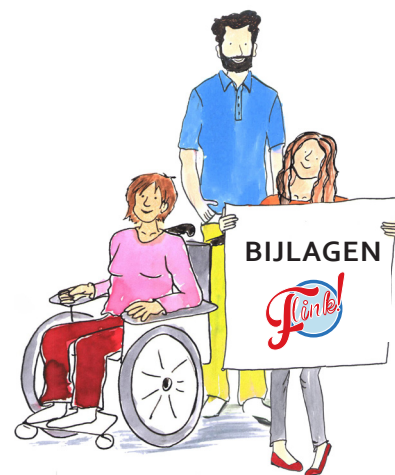


# ONPRETTIGE GEVOELEN



Bijlage 10

## Slapen

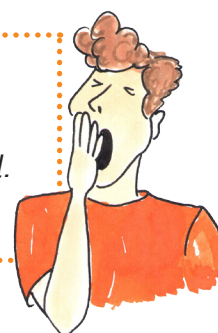
### TIPS

Tips om goed te kunnen slapen

- 1 Het zou een tip zijn om iets eerder te stoppen met gamen. Door het gamen ben je nog heel druk in je hoofd.
- 2 Voordat je gaat slapen kun je wat ontspanningsoefeningen doen, zoals:
  - Zwaaien met je armen
  - Draaien met je nek
  - Je armen rekken en strekken
  - Jezelf uitrekken en laten "vallen", even lekker los laten bungelen

### **Tips voor als je al in bed ligt:**

- A *Zorg er altijd voor dat je met je handen open ligt, je vuisten niet gebald!*
- B *Concentreer jezelf op je ademhaling, adem in door je neus, uit door je mond. Probeer diep adem te halen, en je adem naar je buik te brengen.*



- 3 Ga je lichaam van teen tot top af. Begin bij je tenen, maak je tenen "zwaar", laat alle spanning "los". Ga dan naar je voeten, je onderbenen, je knieën, net zolang tot je bij je gezicht bent gekomen. Vergaat vooral niet om je kaken te ontspannen!! Blijf ondertussen diep ademhalen...
- 4 Door te letten op je ademhaling, en je lichaam te ontspannen, denk je minder na en kun je vaak beter in slaap komen. Soms heeft dit even tijd nodig, het lukt vaak niet meteen. Heb geduld....

**WELTERUSTEN!**