

## 28 Werkblad alternatieve gedachten over slaap

---

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijkenen.nu/boek/werkbladen>.)

### Als ik 's nachts niet 8 uur slaap, kan ik:

- mijn werk net zo goed doen als normaal alleen heb ik een vermoeid gevoel;
- me misschien minder goed concentreren, maar dat heb ik ook wel eens als ik goed slaap;
- misschien minder goed onthouden, maar dat heb ik ook wel eens als ik goed slaap;
- misschien minder veilig auto rijden, maar dat heb ik ook wel eens als ik goed slaap;
- naar feestjes of naar de film 's avonds, want ontspanning is belangrijk voor mijn welzijn;
- misschien niet steeds mijn goede humeur bewaren, maar dat heb ik ook wel eens als ik goed slaap;
- nog anders, nl. ...

### Als ik 's nachts niet 8 uur slaap:

- word ik snel somber en ben ik minder vrolijk, maar:
  - heeft dat geen consequenties voor mijn gezondheid;
  - heeft dat geen consequenties voor mijn psychische gezondheid.
- kan ik me i.p.v. 100 % voor 80 % inzetten en dat is ook genoeg;
- is het belangrijk dat ik doe wat ik gepland heb;
- heb ik misschien een beetje wallen onder m'n ogen, maar die zijn een dag later weer weg;
- hecht ik te veel waarde aan mijn negatieve gedachten en kan ik ook iets gezelligs gaan doen met mijn partner en kinderen;
- nog anders, nl. ...

### Ik heb geen slaapprobleem omdat ik:

- misschien wel een avondmens ben, maar met wat kleine aanpassingen in het slaapritme ik 's nachts wel genoeg kan slapen;
- de 'piekerstop' kan gaan oefenen;
- om meerdere redenen in een vicieuze cirkel terecht ben gekomen, en dat pak ik nu aan en zo kom ik daar weer uit;
- door middel van het aanpakken van meerdere oorzaken weer meer controle over mijn slaapgedrag krijg;
- nu weet dat veel oudere mensen meestal wat lichter slapen en dit is geen slaapprobleem;
- nog anders, nl. ...