

27 Werkblad 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:

- overdag mijn werk niet goed doen;
- me niet concentreren;
- minder goed onthouden;
- minder veilig autorijden;
- 's avonds niet naar feestjes of naar de film of iets dergelijks;
- mijn goede humeur niet bewaren;
- iets anders, nl. ...

Als ik 's nachts niet 8 uur slaap, word ik:

- wanhopig omdat het de zoveelste keer is dat ik slecht slaap;
- bang dat het nooit meer overgaat;
- bang dat ik gek word;
- sloom en blijf ik in bed overdag;
- boos omdat ik niet kan doen wat ik wil;
- eenzaam omdat ik veel minder kan dan anderen;
- lelijker;
- geïrriteerd tegen mijn partner en kinderen;
- negatief over mezelf;
- ziek;
- nog anders, nl. ...

Ik heb een slaapprobleem, omdat ik:

- nu eenmaal een 'nachtdier' ben en altijd zal blijven;
- mijn gedachten alsmaar doorgaan;
- niet genoeg 'stofjes' aanmaak die nodig zijn om te slapen;
- geen controle heb over slapen;
- vastzit in de vicieuze cirkel;
- ouder ben geworden;
- nog anders, nl. ...