

Kamasc.

leef een stressvrij leven met
Kamasc's No Stress Formule

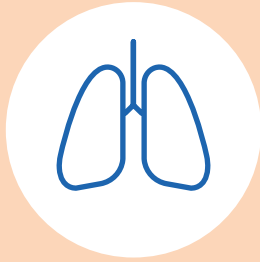


SLAAPHYGIËNE

email 4 - Tips & Tricks

DE 8 ONDERDELEN VAN DE NO STRESS FORMULE

1



ADEMHALING

2



OVERTUIGINGEN,
MINDSET & PRIORITEITEN

3



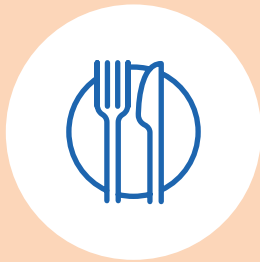
BEWEGING

4



SLAAPHYGIËNE

5



VOEDING

6



RELATIES & OMGEVING

7



FINANCIËN

8



SUPPLEMENTEN



PRACTICES OEFENING 1

BRAINSTORM OVER EEN SLAAPFEESTJE!

Bedenk je eigen slaapritueel (een slaapritueel noem ik liever een slaapfeestje). Dit is je brainstorm. Je mag alles opschrijven! Denk o.a. aan de volgende punten:

- **Heeft je slaapfeestje een thema?**
- **Wat is de naam van je slaapfeestje?**
- **Hoe laat ga je je klaarmaken?**
- **Wat zijn dan de dingen die je doet? Douchen? Huid insmeren? Tandepoetsen? Etc.**
- **Ga je geuren gebruiken in je slaapruiimte? En zo ja welke?**
- **Ga je muziek/geluiden gebruiken in je slaapruiimte? Zo ja welke?**
- **Welke voorzorgsmaatregelen tref je tegen negatieve invloeden van je devices (anti-blauwlicht)**
- **Welke slaapfeestkleding doe je aan?**
- **Hoe regel je de gewenste temperatuur van je feestlocatie?**
- **Hoe ziet je slaapfeestlocatie eruit? Sereen? Cozy?**
- **Slaaptenu check**
- **Bed optimaal (lakens/kussens)?**
- **Temperatuur slaapkamer**
- **Tijdstip waarop je in je bedje stapt en het licht uitgaat.**
- **Hoe laat sta je 'sochtends op? (Hoe laat is het feestje afgelopen?)**
- **Wat doe je 'sochtends? Hoe gaat je nieuwe ochtendritueel eruit zien?**
- **Bevat jouw ochtendritueel een korte workout?**
- **Neem je 'sochtends de dag door?**
- **Maak je een planning?**
- **Neem je tijd om je dankbaar te voelen voor de nieuwe dag?**
- **Eet je 'sochtends?**
- **Wat eet en/of drink je 'sochtends?**
- **Mediteer je?**
- **Doe je aan journaling?**
- **Neem je je greenshotjes, vitamine supplementen?**

Beschrijf alles gedetailleerd. Elk detail wat je gaat doen, wat er nodig is, waar en hoe, je schrijft het allemaal op! Heel belangrijk dit. Je legt nu de basis van een geheel nieuw slaapritueel die supportive gaat zijn aan je welzijn > je stressvrije leven. Neem hier echt even goed de tijd voor.

JOURNAL BRAINSTORM



A series of horizontal blue lines for writing, starting from the top right of the page and extending to the left margin.

JOURNAL BRAINSTORM



Journal page with 20 horizontal blue lines for writing.



PRACTICES OEFENING 2

ORGANISEER EEN SLAAPFEESTJE!

&

**MAAK HET DRAAIBOEK VOOR JE
SLAAPFEESTJE**

Wat is de datum van je eerste slaapfeestje? En de tweede? Zorg dat je vijf achtereenvolgende data kiest:

1.	DATA SLAAPFEESTJES	2.
3.	4.	5.

Wat zijn de benodigheden voor je slaapfeestje? Heb je alles ervoor in huis?

BENODIGDHEDEN:





PRACTICES OEFENING 3

MAAK EEN CHECKLIST



PRACTICES OEFENING 4

PARTY TIME!

Houd vijf achtereenvolgende slaapfeestjes.

Je geeft jezelf 5 achtereenvolgende slaapfeestjes. Anders gezegd je gaat 5 avonden achtereenvolgens jezelf aan het slaapritueel houden. Inclusief de bedtijd, slaapkleding, etc. Alles wat je bij opdracht 1 hebt bedacht.

Maak je geen zorgen als het een keer niet helemaal lukt zoals je het vooraf had georganiseerd. Dit is mogelijk geheel nieuwe voor je. Het gaat dan nog niet zo vanzelf. Laat je niet uit het veld slaan en ga er gewoon de volgende dag opnieuw voor! Geef jezelf elke dag weer een nieuwe kans, zonder te oordelen over je prestaties van de vorige dag/dagen. Dat doe ik ook!

Zorg dat je voor elk van de 5 slaapfeestjes de nodige voorbereidingen treft, dus leg alles in de vroege avond alvast klaar. Een goede voorbereiding is het halve werk! Ook dit gaat naarmate je het vaker doet heel snel en haast automatisch.

Schrijf na elk slaapfeestje alles op wat je per avond en ochtend over kwijt wil. Veel plezier en succes!

JOURNAL



Slaapfeestje avond 1

JOURNAL SLAAPFEESTJE 1



Ochtend

JOURNAL SLAAPFEESTJE 4



Avond

You made it! Geweldig ben je! Hoe voel je je nu? Lekker uitgeslapen? Of gefrustreerd omdat het misschien nog niet helemaal ging zoals je wilde? Realiseer je dat het écht pittige oefeningen zijn. Je bent in transformatie. Dus gun jezelf wat compassie!

Je kunt deze slaapfeestjes-oefening zo vaak herhalen als je wil en als nodig is.

Love, *Kamasc.*