

Wel-te-rusten, slaap goed!

Vroeger sliep ik al voordat mijn hoofd het kussen raakte. Ik dacht altijd dat het een goed teken was dat ik zo snel in slaap kon vallen. Inmiddels weet ik beter.

Jarenlang heb ik mijn lijf uitgeput door altijd maar door te gaan, op de automatische piloot. Slaap was noodzakelijk om de batterij weer op te laden.

Zoveel things-to-do op mijn lijstje. Zoveel plannen te realiseren. Nog geen tijd om rustig ergens een kopje koffie te drinken.

Altijd gejaagd. Op mijn werk vroegen collega's "vanwaar die haast?", als ik weer eens met een rot vaart de trap op liep.

Schrijven, wandelen, fietsen en eten... ook snel. Het lijkt wel een patroon. ;)

De haast aan de buitenkant was een vertaling van de onrust die ik vanbinnen voelde.

Die chronische gejaagdheid en het gevoel van innerlijke onrust is er gelukkig niet meer. En als die er wél is, is dat voor mij een duidelijk signaal dat ik in mijn oude patroon verval.

Werk aan de winkel: vertragen Korsten!

Geheugensteuntjes, zoals een melding om pauze te nemen tijdens het werk, helpen daarbij. Of een hartcoherentie oefening doen voordat ik met eten begin. Daarmee doorbreek ik het begin van een ingesleten gewoonte en daarmee ook het vervolg. Mijn partner geeft mij feedback of vertraagt mijn ritme met wandelen als hij merkt dat ik onnodig gehaast ben. Confronterend maar wel helpend.

Die hulpmiddelen zijn net zolang nodig totdat dit normaal is geworden, en het oude patroon is vervangen door een nieuw. Soms met (terug)vallen en opstaan.

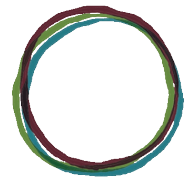
Er is trouwens nog een geheugensteuntje dat we dagelijks gebruiken.

Wel-te-rusten; goed te slapen.

Tegenwoordig doe ik er wat langer over om in te slapen te vallen en slaap ik niet meer 8 uur aan een stuk. Hoort bij het ouder worden en bij de overgang. Als ik die gedachte toelaat, kost het minder moeite om het wakker liggen te accepteren. Want hoe meer ik gefrustreerd raak, hoe moeilijker het wordt om in te slapen.

De natuur kent geen haast en laat zich zeker niet dwingen. De natuur heeft haar eigen ritme. Je lichaam heeft een eigen ritme. Als je goed luistert, kun je het voelen.

De stuwende kracht in ons lichaam, ons hart, heeft zelfs een heel persoonlijk en uniek ritme. Net zo uniek als je vingerafdruk!



Door onze levensstijl van tegenwoordig verstoren we dit ritme of zijn we ons er niet meer van bewust. Weet je bijvoorbeeld of je een avond- of een ochtendmens bent? En handel je daarnaar?

Het slaap-waakritme is een slim systeem, aangestuurd door onze biologische klok. De impact van een goede nachtrust en het belang van slapen wordt steeds duidelijker. Het voorbeeld van slaaponderzoeker Matt Walker in zijn TedTalk over de wereldwijde toe- en afname van het percentage hartaanvallen daags na de invoering van de zomer- en wintertijd, is op zijn minst opmerkelijk te noemen. Hij benoemt ook de verschillende effecten van slecht slapen op onder andere de ontwikkeling van hart- en vaatziekten, kanker, dementie en je natural killercellen. Deze cellen zijn een onderdeel van je aangeboren immuunsysteem en essentieel bij de afweer van virussen en kwaadaardige cellen.

Om met Matt Walker te spreken: slapen is een niet-onderhandelbare biologische noodzaak. In deze Coronatijd super actueel: slapen voor een goed werkend immuunsysteem.

Welterusten, slaap goed en slaap lekker.