



Drie NLP-geïnspireerde schrijfrituelen voor een diepe, herstellende slaap

1. Schrijf je hoofd leeg

Voordat je gaat slapen, pak een notitieboek en schrijf zonder nadenken alles op wat nog in je hoofd zit. Laat je pen bewegen — snel, langzaam, ongecensureerd. Terwijl je schrijft, zeg innerlijk tegen jezelf: *Ik laat los wat ik vandaag niet meer nodig heb*. Adem diep in... en uit. En merk hoe het stiller wordt, van binnen.

2. Herschrijf je dag zoals jij hem wilt ervaren

Sluit je ogen en zie de dag voor je als een film. Wat zou je veranderen als je de regisseur was? Schrijf vervolgens jouw ideale versie op: de gesprekken die soepel liepen, de momenten waarop je glimlachte, de rust die je voelde. Terwijl je dit doet, programmeer je je onderbewustzijn om de volgende dag met meer vertrouwen en lichtheid te beleven.

3. Schrijf waar je dankbaar voor bent

Focus je op alles wat goed ging vandaag — hoe klein ook. Schrijf drie dingen op waar je dankbaar voor bent. En terwijl je dat doet, voel hoe dankbaarheid zich uitbreidt in je lichaam.

Dankbaarheid is als een zachte frequentie waarop je brein vanzelf tot rust komt.

En als je 's nachts wakker wordt...

Sta rustig op, zet een kop warme melk of slaapthee, en pak je pen. Laat de woorden komen, zonder oordeel. Misschien schrijf je maar één zin. Misschien een hele bladzijde. Elke gedachte die je opschrijft, verlaat even je hoofd — en maakt plaats voor stilte. Wanneer je terug in bed ligt, voel je hoe je lichaam weer zwaarder wordt... en hoe je langzaam, vanzelf, wegzakt in diepe rust.

Schrijven is een vorm van zelfhypnose.

Met elke letter geef je je brein een nieuwe richting. Je zegt: *ik mag ontspannen, ik mag loslaten, ik mag slapen*.

Dus pak je pen. Laat woorden jouw anker zijn. En ontdek hoe schrijven niet alleen je nachten verzacht, maar ook je dagen lichter maakt.