

# Slaapdagboek

Jouw gids naar een goede nachtrust



# Slaapdagboek

Jouw gids naar een goede nachtrust

Auteur: Alexandra Wit  
Coverdesign: Alexandra Wit  
© Alexandra Wit  
Uitgeverij: mijnbestseller.nl



Alle inhoud in dit boek is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden gedupliceerd, gekopieerd of op enige wijze gereproduceerd zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Het is niet toegestaan om de teksten te verspreiden, delen of gebruiken voor commerciële of niet-commerciële doeleinden zonder voorafgaande toestemming. Het overtreden van deze auteursrechten kan leiden tot juridische stappen. Dank u voor uw begrip.

# INLEIDING

In de drukte van het moderne leven kan het vinden van een goede nachtrust een uitdaging zijn. Het doel van dit dagboek is om je te begeleiden bij het begrijpen van je slaapgewoonten en de mogelijke factoren die van invloed zijn op de kwaliteit van je slaap.

Slaap is niet alleen een staat van rust; het is een actief proces dat belangrijk is voor onze lichamelijke en mentale gezondheid. Tijdens de slaap herstellen we niet alleen, maar verwerken we ook herinneringen, reguleren we hormonen en bevorderen we onze algemeen gezondheid.

Veel mensen ervaren problemen met in slaap vallen, wat kan leiden tot vermoeidheid, prikkelbaarheid en een verminderde kwaliteit van leven. Deze uitdagingen kunnen variëren van stress en angst tot levensstijlfactoren en slaapomgevingskwesaties.

Dit dagboek is specifiek ontworpen om je te helpen inzicht te krijgen in je slaapgewoonten en te identificeren welke factoren mogelijk bijdragen aan eventuele slaapproblemen. Door dagelijks enkele eenvoudige vragen te beantwoorden, kun je patronen ontdekken en bewustwording creëren van de nuances van je slaap.

## **Hoe dit dagboek te gebruiken:**

### *Dagelijkse registratie:*

Neem de tijd om elke dag de vragen in te vullen. Dit proces helpt je niet alleen bij het documenteren van je slaappatronen, maar ook bij het identificeren van mogelijke invloeden.

### *Evaluatie na één maand:*

Na de eerste maand bekijken we de gegevens. Misschien herken je patronen en kun je eventuele veranderingen analyseren, waardoor je beter grip krijgt op je slaapgewoonten.

### *Aanpassingen en verbeteringen:*

Nu je al deze informatie verzameld hebt, kun je overwegen aanpassingen te maken in je levensstijl, slaapomgeving of dagelijkse routines voor een betere nachtrust.

Dit dagboek is een nuttig hulpmiddel op je reis naar een gezondere slaap en welzijn. We hopen dat het je zal helpen de complexiteit van slaap beter te begrijpen en concrete stappen te zetten naar een meer bevredigende nachtrust.

**Welterusten!**

Datum:

Hoe laat ben je gisteren naar bed gegaan:

Hoe laat ben je ongeveer in slaap gevallen:

Hoe laat ben je vanmorgen opgestaan:

Hoe laat ben je ongeveer wakker geworden:

Hoe lang heb je ongeveer geslapen:

Welke activiteit(en) heb je gedaan in het uur voordat je naar bed ging:

Heb je technologische apparaten gebruikt voor het slapengaan?  
Zo ja, welke en voor hoe lang?

Hoe voelde je je emotioneel voor het naar bed gaan?

Had je (veel) last van stress gedurende de dag en voor het naar bed gaan?

Zo ja, waar werd deze door veroorzaakt?

Heb je gisteren lichaamsbeweging gehad?

Zo ja, welke en wanneer?

Heb je iets gegeten of gedronken binnen het uur voor je naar bed ging?

Zo ja, wat? Ook drinken met cafeïne?

Heb je medicatie ingenomen voor het slapengaan?

Zo ja, welke en wanneer?

Algemene beoordeling slaapkwaliteit vannacht:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Datum:

Hoe laat ben je gisteren naar bed gegaan:

Hoe laat ben je ongeveer in slaap gevallen:

Hoe laat ben je vanmorgen opgestaan:

Hoe laat ben je ongeveer wakker geworden:

Hoe lang heb je ongeveer geslapen:

Welke activiteit(en) heb je gedaan in het uur voordat je naar bed ging:

Heb je technologische apparaten gebruikt voor het slapengaan?  
Zo ja, welke en voor hoe lang?

Hoe voelde je je emotioneel voor het naar bed gaan?



Had je (veel) last van stress gedurende de dag en voor het naar bed gaan?

Zo ja, waar werd deze door veroorzaakt?

Heb je gisteren lichaamsbeweging gehad?

Zo ja, welke en wanneer?

Heb je iets gegeten of gedronken binnen het uur voor je naar bed ging?

Zo ja, wat? Ook drinken met cafeïne?

Heb je medicatie ingenomen voor het slapengaan?

Zo ja, welke en wanneer?

Algemene beoordeling slaapkwaliteit vannacht:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Datum:

Hoe laat ben je gisteren naar bed gegaan:

Hoe laat ben je ongeveer in slaap gevallen:

Hoe laat ben je vanmorgen opgestaan:

Hoe laat ben je ongeveer wakker geworden:

Hoe lang heb je ongeveer geslapen:

Welke activiteit(en) heb je gedaan in het uur voordat je naar bed ging:

Heb je technologische apparaten gebruikt voor het slapengaan?  
Zo ja, welke en voor hoe lang?

Hoe voelde je je emotioneel voor het naar bed gaan?

Had je (veel) last van stress gedurende de dag en voor het naar bed gaan?

Zo ja, waar werd deze door veroorzaakt?

Heb je gisteren lichaamsbeweging gehad?

Zo ja, welke en wanneer?

Heb je iets gegeten of gedronken binnen het uur voor je naar bed ging?

Zo ja, wat? Ook drinken met cafeïne?

Heb je medicatie ingenomen voor het slapengaan?

Zo ja, welke en wanneer?

Algemene beoordeling slaapkwaliteit vannacht:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Datum:

Hoe laat ben je gisteren naar bed gegaan:

Hoe laat ben je ongeveer in slaap gevallen:

Hoe laat ben je vanmorgen opgestaan:

Hoe laat ben je ongeveer wakker geworden:

Hoe lang heb je ongeveer geslapen:

Welke activiteit(en) heb je gedaan in het uur voordat je naar bed ging:

Heb je technologische apparaten gebruikt voor het slapengaan?  
Zo ja, welke en voor hoe lang?

Hoe voelde je je emotioneel voor het naar bed gaan?

Had je (veel) last van stress gedurende de dag en voor het naar bed gaan?

Zo ja, waar werd deze door veroorzaakt?

Heb je gisteren lichaamsbeweging gehad?

Zo ja, welke en wanneer?

Heb je iets gegeten of gedronken binnen het uur voor je naar bed ging?

Zo ja, wat? Ook drinken met cafeïne?

Heb je medicatie ingenomen voor het slapengaan?

Zo ja, welke en wanneer?

Algemene beoordeling slaapkwaliteit vannacht:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Datum:

Hoe laat ben je gisteren naar bed gegaan:

Hoe laat ben je ongeveer in slaap gevallen:

Hoe laat ben je vanmorgen opgestaan:

Hoe laat ben je ongeveer wakker geworden:

Hoe lang heb je ongeveer geslapen:

Welke activiteit(en) heb je gedaan in het uur voordat je naar bed ging:

Heb je technologische apparaten gebruikt voor het slapengaan?  
Zo ja, welke en voor hoe lang?

Hoe voelde je je emotioneel voor het naar bed gaan?