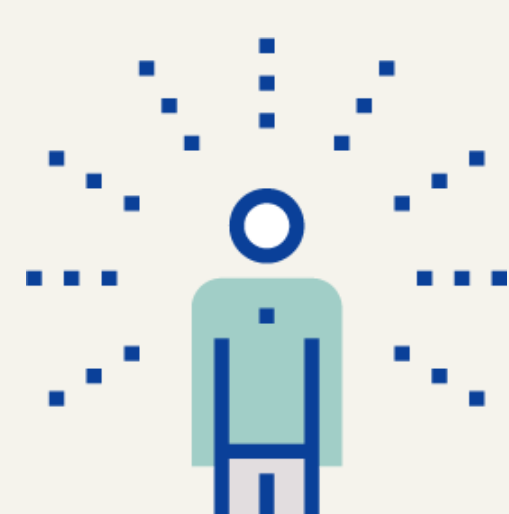


Doe de slaapswitch



Bepaal je ideale bed- en wektijd. Hou dit zeven dagen vol.

- ✗ Ik slaap wanneer het mij uitkomt.
- ✓ Ik kies een ritme dat mij energie geeft.



Haal één afleider uit je slaapkamer zoals licht, scherm of rommel.

- ✗ Mijn kamer is onrustig.
- ✓ Mijn kamer helpt mij ontspannen.



Plan vanavond een schermvrij ontspanmoment van 15 minuten.

- ✗ Ik scroll tot ik moe ben.
- ✓ Ik sluit af met rust, geen scherm.



Beweeg minimaal 30 minuten overdag, vang zonlicht.

- ✗ Ik blijf binnen.
- ✓ Ik beweeg overdag en laad me op.



Schrijf voor het slapen alles op wat in je hoofd zit.

- ✗ Ik pieker in bed.
- ✓ Ik schrijf het eerder van me af.