

Overwin de NACHT!

Seize the Night!

CARPE NOCTEM

DJACK LITTEL

CARPE NOCTEM

Youtube: [Djack Littel](#)

X.com/[djack_littel](#)

Copyright 2021 Djack Littel

All rights reserved

Carpe Noctem

Door: [Djack Littel](#)

ODE aan Hypnos, de GOD van de SLAAP



Hypnos (Grieks:Ύπνος) of Somnus (Latijn) is een figuur uit de Griekse mythologie. Hij is de personificatie van de slaap. Hij is de zoon van Nyx (de Nacht), tweelingbroer van Thanatos (de Dood) en echtgenoot van Pasithea. Hij en zijn broer leefden in de Onderwereld.

Zijn zonen waren de bekende Oneiroi, die alle zaken voorstelden die in dromen kunnen voorkomen.

De Oneiroi bestonden hoofdzakelijk uit: Morpheus, Phobetor en Phantasos.

Hypnos schonk Endymion de kracht om met zijn ogen open te slapen, zodat hij zijn geliefde, de maangodin Selene, altijd zou kunnen aanschouwen.

Homerus stelt hem in de Ilias voor als een godheid die op vraag van Hera Zeus in een diepe slaap doet verzinken, zodat Hera en Thanatos het lijk van de gevallen held Sarpedon naar zijn vaderland Syrië kunnen overbrengen.

In de beeldende kunst wordt Hypnos vaak afgebeeld als een naakte jongeman, wiens vleugels aan zijn slaap (aan het hoofd) zijn vastgehecht, of als een bebaarde man met vleugels aan zijn schouders.

Samen met zijn tweelingbroer Thanatos, kwam hij vaak voor op Attische vazen, zogenaamde Lekythen.

Bron & Foto: Wikipedia

Mantra's van Djack Littel

Carpe Noctem
Seize the Night
Overwin de nacht

Carpe Diem
Seize the Day
Pluk de dag

Djack's Affirmatie bij het opstaan:

Rise and Shine
Welcome on a brand new day
Nieuwe dag, nieuwe kansen
Carpe Diem!

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD

4 PITS

4 PROBLEMS

4 POSSIBILITIES

4 PRINCIPLES

4 PRODUCTION STRATEGIES

4 PLANS FOR DEEP SLEEP

4 PROGRAMS FOR DEEP SLEEP

Voorwoord

Slaap...

Waarom schrijf ik in hemelsnaam dit boek? Een boek over slaap... ?

Waarom zou je over zo'n ogenschijnlijk oninteressant onderwerp schrijven?

Nou, iets in mij, vertelde mij dat ik hier extra aandacht aan moest besteden...

De reden waarom ik dit boek schrijf lees je zo meteen in het eerste hoofdstuk: het hoofdstuk over mijn '4 PITS' (mijn 4 diepste dalen)...

Maar, Djack, elk mens beschikt over de eigenschap om te slapen, toch?

Dus waarom zou je hier aandacht besteden..?

Nou,... tja,... omdat slaap eigenlijk best wel belangrijk is (understatement).

...Best wel HEEL belangrijk eigenlijk.

Omdat je slaap ervoor zorgt dat je volledig uitgerust bent

Jij,... 100% opgeladen

Jij,... Fysiek en mentaal uitgerust

Zodat je overdag weer mooie dingen kunt doen, kunt genieten van de dag, en weer energie hebt om te knallen.

Of... gewoon simpelweg de dingen kunt doen die je moet doen, of wilt doen.

Slaap...

Wat weten we er eigenlijk van?

Wie heeft jou leren slapen eigenlijk?

Heb je daar weleens les in gehad?

Wat is jouw kijk op slaap?

Hoe slaap jij eigenlijk?

Is slaap 'nature' (aangeboren) of 'nurture' (aangeleerd)?

Is slaap een vaardigheid of een eigenschap die je kunt verbeteren?

Hoe heb jij eigenlijk geleerd om te slapen?

Wat zijn je vroegste herinneringen over 'bedtijd'?

En welke associatie heb jij met slaap (iets aangenaams, of juist iets vervelends)?

Is jou geleerd:

- hoe je het beste in slaap kunt vallen?
- hoe je je Body (je lichaam) het beste kunt voorbereiden op slaap?
- hoe je je Mind (je geest; je brein) het beste kunt voorbereiden op slaap?
- hoe je alles uit je slaap kunt halen wat erin zit?
- hoe jij het beste wakker wordt vanuit je slaap?

Slapen, waarbij je niet verrot, vermoeid of futloos wakker wordt, alsof je aangereden bent door een trein...

Maar, slapen, waarbij je volledig uitgerust, 100% opgeladen, en energiek wakker wordt. Daar ging en ga ik voor!

Om alles uit die nacht te halen wat erin zit!

En de reden waarom ik een avontuur aanging met slaap?

Dat vertel ik je in dit boek!

Ik kan je zeggen, het was nogal een avontuur!

Laten we beginnen!

Alvast veel leesplezier gewenst!

Gr, Djack

Carpe Noctem - Seize the Night - Overwin de nacht!

PIT 1). IK MOET WAKKER WORDEN!

Augustus, 1999

Het is 04.00 uur 's ochtends. Mijn wekker gaat.

Woest word ik gewekt door mijn wekker uit mijn diepe slaap en ik krijg met moeite mijn ogen open... Pff, wat een tijdstip zeg! Het enige wat ik tegen mijzelf kan zeggen, is:

IK MOET WAKKER WORDEN!

'kom, uit je bed nu, je moet niet lui zijn'

'je mag je niet verslapen, je moet kranten lopen!'

Na deze gedachte sta ik op en begint mijn dag.

Ik ben 16 jaar en moet enorm vroeg opstaan, om 04.00 uur (!), om in alle vroegte meerdere krantenwijken te gaan lopen. Deze zomer loop dat ik meerdere wijken tegelijkertijd zodat mijn collega-krantbezorgers van hun vakantie kunnen genieten.

Het vroegste moment om de kranten op te halen is om 04.30 uur, dus ik wil er dan meteen zijn, zodat ik alle tijd kan benutten die ik beschikbaar heb om mijn missie te bereiken, namelijk: alle kranten van mijn 3 á 4 wijken netjes op tijd te bezorgen voor 07.00 uur.

Als wekker heb ik mijn gloednieuwe stereotoren ingesteld. Een mooie grote toren met flink veel knopjes, geweldig geluid uit twee grote boxen, een dubbele cassette deck en met een Cd-wisselaar met plek voor maar liefst 5 CD's!

Het hele voorjaar had ik gespaard voor deze stereotoren, en ik was er zo trots op en blij mee, dat ik graag mijn alarm op mijn stereotoren zette om 's ochtends wakker te worden.

Die zomer ging elke ochtend om 04.00 uur mijn wekker.

Ondanks dat ik moeite had met zo vroeg opstaan, sleepte ik mijzelf elke keer uit bed. Ik had twee sterke redenen om ook echt mijn bed uit te komen, en mij niet te verslapen:

Ten eerste, zodra de stereotoren geactiveerd werd om mij te wakken, draaide eerst de CD-wisselaar een volledig rondje in de stereotoren.

Van dat geluid werd ik standaard wakker. En het was voor mij de sport om uit bed te springen en de stereotoren uit te zetten, voordat hij het liedje 'Heal The World' van mijn CD van Michael Jackson zou afspelen. Haha.

Gemiddeld bleef ik 1 per week fris ontwaakt in bed liggen, om de eerste zinnen van het liedje te horen, om er dan pas uit te springen en de stereotoren dan uit te zetten.

Ten tweede, omdat mijn oom de deponhouder was van het kranten distributie centrum, en ik hem natuurlijk niet wilde teleurstellen door te laat te komen of niet te verschijnen.

Met nadruk wilde ik mij niet verslapen. Ik wilde graag opstaan om 04.00 uur, zodat ik netjes op tijd mijn kranten kon ophalen.

In het begin van deze routine had ik de grootste moeite om wakker te worden om 04.00 uur, omdat ik normaal mijn wekker altijd had staan om exact 07.00 uur. Dus 'even' 3 uur eerder opstaan, dat was echt next level.

Ik kan mij nog herinneren dat ik echt uit een diepe slaap moest ontwaken, en dat mijn ogen echt nog helemaal dicht zaten van de slaap.

Ik werd standaard wakker van het geluid van de ronddraaiende CD-wisselaar, en ik kneep dan altijd eerst even mijn ogen een paar keer extra stevig dicht, voordat ik mijn ogen open deed. Op de een of andere manier zaten mijn ogen altijd nog potdicht zo vroeg in de ochtend.

Na het opstaan en nadat ik in mijn kleren was gesprongen, liep ik altijd even de badkamer in om met een washandje met koud water mijn gezicht tot leven te wakken en de slaap uit mijn ogen te wrijven.

Op deze leeftijd had ik, zelfstandig en geheel op eigen kracht, verzonnen dat elke keer als ik opstond, dat ik dan tegen mijzelf in mijn hoofd de volgende dingen zei:

'IK MOET WAKKER WORDEN!'

'kom, uit je bed nu, je moet niet lui zijn'

'je mag je niet verslapen, je moet kranten lopen!'

Na deze gedachte stond ik op en begon mijn dag.

Reflecteer & Leer

Wat kun je leren van mijn verhaal uit mijn jeugd?

Is het herkenbaar voor je?

Heb je eenzelfde of soortgelijke herinnering aan slapen en opstaan?

Schrijf je eigen herinnering eens op, en reflecteer erop aan de hand van het volgende reflecteer model: de LCA-methode.

LCA staat voor:

- Lessons Learned
- Course Corrections
- Adjust Actions

Ik laat de LCA (eigenlijk LLCCAA maar dat wordt wel een hele lange afkorting dan 😊), altijd volgen met een afsluitende reflectie, namelijk mijn grootste openbaring en inzicht van het verhaal.

Als voorbeeld heb ik mijn eigen LCA op mijn eigen herinnering ook toegevoegd.

Je kunt ook eerst mijn voorbeeld lezen, en daarna zelf aan de slag gaan.

The choice is yours 😊 .

Veel leesplezier!

REFLECTIE PIT1

Lessons Learned:

Door een vaste routine te hebben, maakte ik het mijzelf makkelijk om elke dag zo vroeg op te staan. Voordat ik om 22.00 uur naar bed ging, checkte ik of ik mijn wekker had gezet, en legde ik mijn kleren klaar. Vervolgens las ik nog wat pagina's in een boek en ging dan slapen.

Course Corrections:

In het begin had ik mijn wekker radio, die op mijn nachtkastje stond, als wekker, maar omdat mijn ogen zo vroeg nog zo potdicht zaten, kon ik mijn ogen niet meteen open doen (dat deed zeer), en kon ik niet snel mijn wekker uitzetten (dat vond ik vervelend).

Ik wilde voorkomen dat ik met mijn wekker ook mijn ouders en mijn zus zou wakker maken, en dus vond ik een perfecte oplossing in het zetten van mijn wekker via mijn stereotoren.

Adjust Actions:

Mijn stereotoren stond bij het uiteinde van mijn bed, en ik moest dus fysiek uit mijn bed klimmen om op een knopje te drukken om de wekker op mijn stereotoren uit te zetten. Perfect! Op die manier kon ik niet anders dan opstaan.

Mijn grootste openbaring en inzicht:

Mijn drive om op te staan was sterk. Ik wilde mijn ouders en zus niet wakker laten worden zo vroeg (dus tijdig mijn alarm uitzetten) en ik wilde mijn oom niet teleurstellen door te laat te komen of niet te komen opdagen (dus daadwerkelijk opstaan en op tijd komen opdagen).

Sommige jongens versliepen zich nogal eens, en dan moest hij langs hun huis rijden om ze wakker te maken en/of op te halen; dat zou mij natuurlijk niet overkomen!

PIT 2). IK MOET WAKKER BLIJVEN!

November, 2002

Het is 04.00 uur 's ochtends. Terwijl de rest van de wereld heerlijk op 1 oor ligt te slapen, kruip ik met groot ongemak door de meest verschrikkelijke prikkelbosjes die ik kan vinden.

De doornen van de prikkelstruik steken dwars door mijn jas en broek heen en het is extreem pijnlijk om door deze bijna ondoordringbare struik te kruipen.

'Gelukkig doet het zeer', denk ik. Dat houdt me wakker.

Ik ben 19 jaar en zit in de mariniers opleiding en bevindt mij in de fase waarin ik afgetest wordt op mijn vaardigheden om een militaire verkenning uit te voeren.

Auw!

K*t!

Shit!

F*ck!

Ik kruip naar voren door die verschrikkelijke prikkelstruik heen en leun met mijn volle gewicht op mijn elleboog precies in een tak met scherpe doornen. De doornen prikken dwars door mijn gecamoufleerde gevechtsjas en bij de volgende slag vooruit trek ik een hele struik met me mee vooruit.

'Lekker Djack. Je bent lekker één met de natuur jongen. Goed bezig. For f*cks sakes.' Zeg ik met een sarcastisch gevoel voor humor tegen mijzelf.

'Hoe ga ik dit in hemelsnaam fixen jongens', hoor ik mijzelf denken.

'Niet druk om maken, Djack, gewoon doorgaan', zeg ik tegen mijzelf.

'Blijf door die struik kruipen, totdat je zicht hebt op je doel wat je moet waarnemen'. Ik maak nog een paar voorwaartse kruip bewegingen waarbij ik plat op mijn buik lig, en elke keer met mijn kont zo laag mogelijk als een soort hagedis en op mijn ellebogen en knieën in voorwaartse richting beweeg.

Net zo lang, totdat ik eindelijk zicht heb om door de struik heen te kijken en 'eyes on target' heb.

'Missie geslaagd', hoor ik mijzelf nog tevreden denken. Niet wetende dat ik kort daarna een indringende herinnering voor het leven zal meemaken...

IK MOET WAKKER BLIJVEN!

Dat is de enige gedachte die door mijn hoofd spookt. We hebben er al een verwoestende week op zitten, waarbij het slaapttekort al behoorlijk is opgebouwd.

Deze week heb ik tot dusver in 4 dagen tijd in totaliteit ongeveer 12 uur geslapen, met nog 1 nacht te gaan. Deze nacht zal ik volledig overslaan, omdat ik na deze verkenning terugkeer naar mijn bivak locatie om daar het verkenningsrapport uit te schrijven om het aansluitend te versturen naar het militaire hoofdkwartier.

IK MOET WAKKER BLIJVEN!

Omdat het de afgelopen weken ook al zo'n gevecht was tegen de slaap, heb ik deze week citroen snoepjes meegenomen. En niet zomaar citroen snoepjes, het zijn bruistabletjes.

En als je 1 zo'n tabletje in je mond doet, dan volgt er kort daarna een bruisende sensatie, gevolgd door een explosie van citroen in je mond! Menig keer is mijn bekkie daar al zuur van gaan kijken, haha.

Ik neem het bruistabletje in, en het begint zijn werk te doen. Ik voel de bruisende sensatie en geniet van de smaak prikkel die ik krijg.

Maar al snel is de sensatie en de smaak weg.

En daar lig ik dan...

In het pikdonker

Met moeite houd ik mijn hoofd omhoog om te blijven waarnemen...

Mijn oogleden worden zwaar en af en toe begin ik te knikkebollen...

IK MOET WAKKER BLIJVEN!

Mijn ogenleden worden echter nog steeds zwaarder en zwaarder, totdat ik...

... IN SLAAP VAL....

...

BOOOOOM!

Ik word ineens bruut gewekt! Een grote sterke vent is bovenop mij gesprongen terwijl ik daar lag te snurken en ik schrik mij de tering! (sorry voor mijn taalgebruik).

Een gevecht ontstaat! Een grote sterke vent is bovenop mij gesprongen en heeft zijn arm om mijn nek gezet en begint mijn keel af te knijpen!

Ik snak naar adem en begin te knokken voor mijn leven. Holy Mosus! Wat gebeurt hier!

Ik kom niet uit de greep. En gelukkig voor mij stopt de aanval.

De aanvaller verlicht de druk en fluistert in mijn oor:

*'als ik de vijand was geweest,
dan was je nu **dood** geweest.
Laat dit nooit meer gebeuren'.*

Holy Shit! 'Ja! Ik laat het nooit meer gebeuren', prevel ik met een schor stemmetje, herstellend van een moment van adem tekort.

Het was een kaderlid, die mij had beslopen en mij zag (en misschien ook wel hoorde!) snurken op mijn ogenschijnlijke veilige en zeer verborgen waarnemingspositie.

Lessons Learned:

Van de schrik bekomen, was ik later ontzettend dankbaar voor deze ervaring.

Ten eerste had ik geen rode kaart gekregen van het kaderlid, waardoor ik op scherp zou komen te staan om misschien de opleiding te moeten verlaten (omdat er wekelijks mensen de opleiding verlieten met een rode kaart, was dit een angst die toen leefde bij mij).

Dit was de eerste keer dat we in de opleiding een zelfstandige verkenning uitvoerden, dus gelukkig voor mij gebeurde dit nu, waarbij er nog 'room for mistakes' was. Op enig later moment in de opleiding, had ik er direct een rode kaart voor gekregen.

En ten tweede, ik had dankzij deze gebeurtenis een ongelooflijk sterke drive om absoluut niet meer in slaap te vallen! Trust me!

Course Corrections:

Ik verdiepte mij in alle methoden die mijn buddies en andere militairen gebruikten om wakker te kunnen blijven. Van wat water in je gezicht spetteren en je polsen nat maken, tot een fles water in je nek leeggieten, zodat je voortdurend wekprikkels van je lichaam krijgt omdat met een nat pak op de koude grond liggen, niet heel comfortabel is.

Door de natheid en de combinatie van de kou van de grond begin je dan te bibberen, wat een prima wekprikkel kan zijn om wakker te blijven.

De algemeen geleerde les was, als je je lichaam maar voldoende fysieke wekprikkels bleef geven, dan lukte het om systematisch en ritmisch jezelf voortdurend wakker te kunnen blijven prikkelen.

Adjust Actions:

Wat een ervaring, wat een gebeurtenis, en wat een herinnering! Aan dit inzicht heb ik in mijn militaire carrière bijzonder veel aan gehad.

Sindsdien zorgde ik ervoor dat ik alle wakker-blijf-technieken systematisch toepaste als ik merkte dat ik slaperig werd. Ik leerde letten op signalen die mijn lichaam mij gaf dat de vermoeidheid mijn prestatie zou gaan belemmeren.

Enkele voorbeelden van deze signalen waren het openvallen van je mond (ja echt 😊), de zware oogleden en een soort van scheel kijken van de vermoeidheid, een soort gevoel van gladde handen (mijn vingertoppen werden dan heel glad), en natuurlijk overmatig gapen.

Mijn grootste openbaring en inzicht:

Mijn drive om wakker te blijven was gigantisch versterkt na deze heftige ervaring. Sommige mensen zeggen dat 'dit' wel erg ver ging, met dat kaderlid wat mij besprong en mij te grazen nam, maar ik ben van mening dat dat een perfecte les was. In militaire context is het wakker blijven tijdens de uitvoering van een missie van levensbelang.

Daarnaast, is er voor mij sindsdien iets in mijn systeem gekomen waardoor ik superscherp ben geworden op de sluimerfase van wakker blijven bij vermoeidheid naar vertrokken naar dromenland.

Een vaardigheid die nog vele malen van pas zou komen in mijn militaire loopbaan en mijn verdere levensloop...

PIT 3). IK MOET SLAPEN, OVERDAG!

Februari, 2010

Het is 04.00 uur 's ochtends. Ik lig ergens in de woestijn van Afghanistan op een stoffig bankje naar het plafond te staren.

Hoe the F*ck ga ik zometeen in slaap vallen? Mmm,... Dat zie ik zometeen wel weer. Komt vast wel goed.

Ik lig op een fitness bankje in een stoffige spartaanse 'sportschool' midden in de woestijn op Kamp Tarin Kowt en pak de stang met gewichten uit het rek en begin aan mijn zoveelste setje om mijn borstkast op te pompen met 120 kilo op de bench press stang...

Ik ben momenteel op een militaire missie in Afghanistan voor de uitvoering van een Special Forces Operatie.

Ik ben 27 jaar en maak deel uit van een Special Forces eenheid met een missie in Afghanistan.

De afgelopen jaren heb ik als marinier en commando al geleerd om heel lang wakker te blijven en om inzetbaar te zijn en blijven onder grote druk (stress) en met heel weinig slaap (slaaptekort).

Mijn leven als militair speelde zich grotendeels af gedurende de nacht en daarom moest ik heer en meester zijn in de reversed sleeping cycles.

Leven in een reversed sleeping cycle houdt in dat je je dag en nacht patroon volledig omdraait.

Dus waar normale mensen overdag 'hun ding' doen, deden wij 'ons ding' 's nachts.

Gehuld in duisternis en onder de dekking van de nacht was het een standaard onderdeel van mijn werkzaamheden om met mijn eenheid nachtelijke verkenningen uit te voeren en waar nodig of mogelijk voerden we aansluitend militaire missies uit. In Special Forces termen heet dat *Special Reconnaissance* en *Direct Action*.

Overdag hielden we dan onze koppen laag, en pakten we onze rust. Zodat we weer volledig uitgerust en opgeladen waren om 's nachts onze missies uit te voeren.

Bij een reversed sleeping cycle draai je je dag/nacht patroon dus om.

Tijdens deze Special Forces uitzending draaide ik een routine van 6 uur op en 12 uur af.

En dat non-stop.

Dagenlang, wekenlang, maandenlang.

Met af en toe een doorbreking van deze routine als we met alle teams 'behind the wire' waren.

Al onze eenheden waren dan korte tijd binnen voor een 'Return & Report' op onze beveiligde militaire uitvalsbasis en voerden we Full Debriefs uit van alle uitgevoerde militaire operaties.

IK MOET SLAPEN, OVERDAG!

Okay, het is dus tijd voor wisseldiensten tijdens de uitzending. En alles wat ik in militaire dienst geleerd heb, pas ik toe.

En 1 van de belangrijkste dingen om je wisseldienst werkbaar te houden, is:

*Heb een vaste routine
voor de periode wanneer je wakker bent
en stel vooraf vast
hoeveel slaap je gaat pakken.*

Vaste tijdstippen waarop je dingen doet, is bijzonder prettig, zodat je altijd weet hoeveel tijd je nog hebt, voordat je weer MOET gaan slapen.

In dit geval helpt het circadiaanse ritme je niet; je zogenoemde biologische klok die jou normaliter signalen geeft wanneer je moet wakker worden (op basis van het toenemende daglicht) en wanneer je moet gaan slapen (op basis van invallende duisternis en schemer).

Het circadiaanse ritme sluit nagenoeg aan op onze 24-uursklok, waardoor je slaap-waak ritme normaliter mooi constant is en blijft (je hanteert vaste tijden om op te staan en om naar bed te gaan).

Bij een wisseldienst zoals een ritme van 6/12, dan heb je een dag van 18 uur. Met daglicht en maneschijn doe je dan geen zaken, aangezien je niet de dag/nacht cyclus van een 24-uursdag aanhoudt.

Van die 18 uur ben je 6 uur aan het werk, en heb je 12 uur rust om te ontspannen, bij te komen, op te laden, en te slapen.

Zodat je na die 12 uur van rust, weer 100% inzetbaar bent om weer 6 uur te knallen.

Mijn Afghanistan routine zag er zo uit:

6 uur werken, en dan:

1 uur cooling down van de mentale druk, en dan:

2 uur trainen, inclusief met aansluitend een maaltijd nuttigen (15 minuten; action messing)

6 uur slapen

2 uur trainen, inclusief met aansluitend een maaltijd nuttigen (15 minuten; action messing)

1 uur warming up voor het werk (voorbereiden op overgave/overname van het werk)

Des te beter je fysieke conditie, des te beter je mentaal gewapend bent tegen stress.

In deze uitzending werd ik als neveneffect van deze routine ook nog eens verschrikkelijk fit 😊.

De 15 minuten action messing betekent dat ik niet veel tijd besteedde aan mijn maaltijd: ik ging naar de kantine, schepte op wat de pot schafte.

Mijn keuze viel veelal op wit vlees (kip) met tomaten en zoete aardappelen, en vervolgens was het eten voor energie en ervoor zorgen dat ik binnen 15 minuten weer buiten stond.

Op die manier zorgde ik ervoor dat ik geen kostbare tijd verloor, die ten koste ging van mijn slaap (minder slaap) en mijn prestaties (door minder slaap: minder alert).

Het vele trainen hielp voor mij als uitlaatklep van de spannende situaties tijdens de 6-uurs diensten, om zowel lichamelijke als geestelijke stress te verminderen.

De slaap die ik pakte was toereikend voor herstel.

In dit geval waren de omstandigheden van mijn 'slaapkamer' bijzonder belangrijk.

Ik sliep in een geschakelde combinatie van gefortificeerde en met zandzakken verstevigde containers die de inslag van raketwerpers voor een groot deel zou kunnen incasseren (uiteraard afhankelijk van de lading van het projectiel en de hoek van de inslag van het projectiel).

Anyway, afhankelijk van de werkelijke tijd van de dag, liep ik mijn slaap-bunker in op klaarlichte dag, of midden in de nacht bij duisternis.

Waarbij ik soms nog weleens dacht, afhankelijk van mijn routine:

IK MOET SLAPEN, OVERDAG!

Zal het weer lukken om de slaap te vatten?

Wat voor mij de sleutel tot succes was, was dat ik mijn routine mooi strak had ingeregeld met het moment van slapen in het midden, en daar omheen het trainen en het eten.

De basis van mijn routine was dus:

- Slapen
- Eten
- Trainen

Voor degenen die mij al langere tijd volgen, weten dat ik jaren geleden het SET-principe (Slapen, Eten, Trainen; SET) ben gaan delen en promoten, om daar de

focus op te leggen in je dagelijkse routine. Nu is je misschien ook meteen duidelijk waar dat vandaan komt 😊.

In mijn **BOEK Defensiefit Methode** (te koop via onze site defensiefit.nl, maar ook via bol.com) staat het SET-principe volledig beschreven als je er meer over wilt lezen.

Naast mijn strakke routine hielp het enorm dat ik mijn slaap container pikkedonker kon maken.

Zodra ik de deur achter mij sloot, zag je geen hand voor ogen zo donker was het binnen.

Daarnaast waren de containers gekoeld en zorgde ik ervoor dat de temperatuur rond de 16 graden was als ik ging slapen.

Als slaap routine deed ik altijd hetzelfde, zodat mijn lichaam en geest geconditioneerd raakten aan die gedachten, gevoelens en gedragingen, zodat ik altijd het gewenste resultaat kreeg: dat ik na mijn slaap routine ook daadwerkelijk in slaap viel.

Qua slaap routine deed ik dus elke keer hetzelfde:

Mijn dag doornemen, leren van de gebeurde gebeurtenissen, en mijn volgende shift doornemen (hoe start ik mijn 6 uursdienst weer op straks, en natuurlijk het belangrijkste: welke spiergroep ga ik morgen trainen (haha)).

Toen las ik daarna nog ter ontspanning een paar pagina's van een boek en viel ik daarna als een blok in slaap.

Lessons learned:

Tijdens eerdere oefeningen, trainingen en missies had ik ook wel reversed sleeping cycles en wisseldiensten gedraaid, maar nog niet zo extreem lang als tijdens deze missie: maandenlang een wisseldienst van 6/12 (6 uur werken, 12 uur rust)

Het vasthouden aan een routine was nog nooit zo belangrijk geweest, omdat als ik mijn vrije 12 uur verkeerd indeelde, dan ging dat ten koste van mijn ritme, mijn slaap en mijn inzetbaarheid.

Dit was voor mij de test der testen, of ik maandenlang gedisciplineerd kon doen wat ik moest doen.

Ik passeerde de test gelukkig met glorie.

Course Corrections:

Elke dag hield ik mijn tijd in de gaten op mijn horloge. Ik zette mijn stopwatch voor de blokken waarmee ik werkte.

Tot op de seconde nauwkeurig wist ik hoe lang ik nodig had om mijzelf aan te kleden, te douchen, hoe lang mijn loopje duurde naar de spartaanse sportschool, hoeveel bakjes koffie ik kon drinken voordat ik weer aan het werk ging in mijn 6 uurs dienst (ik dronk er altijd 2), etc.

Adjust Actions:

In het begin liep soms een training wat uit, waardoor ik mijzelf tekort dreigde te doen aan de 6 uur slaap die ik wilde pakken.

Dat loste ik dan op door toch 6 uur te slapen, waardoor mijn schema daarna weer onder spanning kwam te staan (mijn vervolg training moest dan korter zijn).

Ik merkte dat ik het echt mijzelf moeilijk maakte als ik mijzelf niet aan mijn eigen timings kon houden.

Mijn grootste openbaring en inzicht:

Er zat dus maar 1 ding op, of eigenlijk 5:

1. Visualiseer de gewenste uitkomst
2. Design mijn Perfect Day voor die uitkomst
3. Heb een plan
4. Stick to the plan
5. Het plan start nu

En als eigenschap om dit voor elkaar te krijgen?

Er zijn meerdere omschrijvingen mogelijk, zoals zelf beheersing of zelf controle, of gehoorzaamheid aan jezelf, of zelf motivatie.

Zelf gebruik ik echter graag dit heerlijke militaire woord:

Discipline

Discipline:

Het volgen van je voorgenomen plan. Gevolg geven aan je voorgenomen acties.

En daarbij gebruikte ik ook graag de volgende woorden:

Ijzeren Discipline: Ik stelde mij voor dat ik mijzelf mentaal een ijzeren discipline wilde opleggen (onverwoestbaar en niet af te buigen van mijn doel) om qua werk alles te kunnen geven wat ik had.

Mijn geest: Wakker wanneer het wakker moest zijn (scherp en alert). Slapen wanneer het tijd was om te slapen (met volle overgave mijn rust pakken).

Kadaver Discipline: Ik stelde mij voor dat ik fysiek mijzelf een kadaver discipline wilde opleggen, zodat mijn lichaam blind gehoorzaamde aan mijn gedachten, gevoelens en routinematige gedragingen:

Mijn lichaam: Wakker wanneer het wakker moest zijn (energiek en krachtig). Slapen wanneer het tijd was om te slapen (ontspannen en relaxed).

Het mantra wat ik voor mijzelf geregeld op een dag herhaalde:

'Wees gedisciplineerd, Djack'

'Discipline Djack, Discipline'

Op momenten dat ik het zwaar had om vast te houden aan mijn routine, herhaalde ik dit mantra gewoon voor mijzelf in mijn hoofd.

De meest gedisciplineerde versie van mijzelf is in deze periode ontstaan.

Een ervaring waarvoor ik ongelofelijk dankbaar ben.

Mijn grootste openbaring en inzicht?

Je hebt altijd een keuze.

Het was mijn eigen keuze om super gedisciplineerd deze routine te volgen.

Met een IJzeren discipline voor mijn geest en een Kadaver discipline voor mijn lichaam.

Je bent het gevolg van je acties.

Met je gedachten en je gevoelens stuur je je acties.

En die acties leiden tot een resultaat.

De persoon die je bent, is dus het resultaat van je gedachten, gevoelens en acties.

Wil je iets veranderen, dan begint het bij je gedachten...

Gegroet en Getekend,

'Discipline Djack' 😊

PIT 4). IK MOET SLAPEN, 'S NACHTS!

November, 2018

Het is 04.00 uur 's ochtends. Ik word gewekt door gehuil. Het is mijn dochter van 3 jaar, die is wakker geworden in haar slaap. Mijn lichaam springt uit bed, maar mentaal slaap ik nog. Ik loop naar de kamer van mijn dochter om haar te troosten.

Met de troostende woordjes: 'Ga maar lekker slapen meisje, er is niets aan de hand. Ga maar lekker slapen', weet ik haar te kalmeren.

Ik ga op de koude grond zitten om nog even haar handje vast te houden, want dan weet ik zeker dat ze over een paar minuutjes slaapt.

Als ze eindelijk slaapt, duik ik snel mijn bed weer in om nog even snel wat slaap te pakken, want over een uurtje gaat mijn wekker alweer.

Ik ben moe. Kapot moe. Mentaal en fysiek uitgeput.

Op dat moment was het bijna zover: geen gebroken nachten meer...

Twee maandjes later zou deze fase definitief voorbij zijn: geen gebroken nachten meer...

In totaal heb ik er dan 7 jaar van gebroken nachten op zitten...

Onmenselijk.

Niet normaal.

Het verlies van energie.

Het verlies van levenslust.

Het overdag voor je gevoel rondlopen als een zombie...

Je kunt mij overal naartoe sturen, voor elke militaire missie.

Maar het opvoeden van mijn twee kinderen met 7 jaar gebroken nachten,... daar was ik niet op voorbereid... Haha (een sarcastisch lachje)

Ik moest mij daar mentaal doorheen beuken...

En na 7 jaar van gebroken nachten, was daar eindelijk weer licht aan het eind van de tunnel...

Tja, hoe is het zover gekomen...

Op een zeker moment verwacht je dat de gebroken nachten stoppen.

Dat als je jonge kinderen hebt, dat ze op een zeker moment de hele nacht doorslapen.

Menig ouder zal het herkennen: de zware dagen als je weer zo'n gebroken nacht hebt gehad en er meerdere malen per nacht uit moest om je zoon of dochter te troosten en weer lekker in te stoppen in zijn of haar bedje.

Voorals je er herhaaldelijk uit moet, terwijl je net in je diepe slaap zit; dat is mentaal pittig. Het fenomeen 'huilbaby' is serieus geen pretje.

Mijn verhaal in het kort: onze zoon was vanaf de geboorte al hoog sensitief. Hoog sensitief voor licht en geluid.

Qua licht kwam ik er na lange tijd pas achter, toen ik op mijn knietjes door onze kamers kroop om te zien wat hij zag, dat onze spotjes in het plafond de hele dag als een fel licht in zijn ogen schenen...

Mmm,... tja, daar word je natuurlijk niet vrolijk van.

Bij onze dochter kwam ik er na lange tijd pas achter, dat er ook 's nachts blijkbaar een terugkerende geluidsprikkel was (waar mijn zoon ook al last van had), toen ik toch maar besloot (ondanks dat dit herhaaldelijk werd afgeraden door tips op het internet en de experts) om naast mijn dochter in de kamer te gaan slapen.

's Nachts bleek er erg veel omgevingsgeluid te zijn, en sterker nog, onze burens maakten blijkbaar 's nachts geregeld lawaai waarbij er op zijn zachtst gezegd de deuren niet zachtjes werden dichtgedaan 's nachts.

Laat ik daar verder niet op ingaan, maar het resultaat was dat ons ventje en ons dochtertje van begin af aan al 's nachts allerlei wekprikkels om de oren kregen.

Specifiek voor mijn zoon: overdag en 's avonds een overprikkeling van licht, en voor beiden 's nachts een wekprikkel van geluid.

Mmm,... tja, dan kun je zowel moeilijk in slaap komen alsook moeilijk in slaap blijven...

Het enige wat ik in het begin elke avond kon denken was: 'zal het vanavond lukken om een volle nacht te kunnen slapen? Een aaneengesloten nacht slapen als in: een complete normale nachtrust?'

Mentaal is dat een onhandige gedachte, omdat zonder triomf, er alleen maar een teleurstelling kan zijn. Een teleurstelling die ik herhaaldelijk kreeg.

Al snel merkte ik dat deze gebroken nachten mij gingen opbreken.

Omdat mijn vrouw een zware periode achter de rug had, met twee keer een lastige zwangerschap, familie issues, 'even' baarmoederhalskanker tussendoor, en een depressie, had ik besloten om alle nachten te pakken.

Ik wist toen nog niet aan welk avontuur ik begon.

7 jaar gebroken nachten was echter de realiteit.

Na de geboorte van onze dochter kon ik thuis kort assisteren, maar moest ik alweer snel aan het werk. Ik was toen net begonnen aan een functie als militair docent in Breda en had besloten dat ik elke dag 1 uur heen, en 1 uur terug zou gaan reizen.

Om een klein lichtpuntje voor mijzelf te creëren, wilde ik graag op een vast tijdstip onafgebroken kunnen slapen. Als een soort vast oplaadpunt waar ik naar kon uitkijken.

Thuis lukte dit niet, want elke keer als onze zoon of dochter geluid maakte, dan was ik standaard de eerste die het hoorde en werd ik er sowieso wakker van. Om de energie van mijn vrouw te sparen, hadden we besloten dat zij met oordoppen zou gaan slapen, zodat zij in elk geval voldoende rust kon pakken gedurende de nacht om overdag goed voor de kleintjes te kunnen zorgen.

Het lichtpuntje dat ik wist te creëren, was dat ik om 05.00 uur van huis vertrok, en dat ik dan om 06.00 uur arriveerde in Breda.

Vervolgens had ik daar geregeld dat ik over een klein slaapkamertje kon beschikken, waar ik dan na aankomst meteen in mijn bedje dook om onafgebroken keihard te slapen 😊.

Het gaf mentaal een enorme boost dat ik wist dat ik daar onafgebroken van 06.00 tot 07.00 uur een heel uur onafgebroken kon slapen.

Ik had ooit een filmpje van Arnold Schwarzenegger gezien, waarin hij stoer zei: you don't need 8 hours of sleep. Just sleep 6 hours. And if you say I need 8 hours of sleep and 6 hours is not enough: well, just SLEEP FASTER than.

Oftewel, slaap niet 8 uur, maar 6 uur. En als die 6 uur slaap niet voldoende is voor je? Slaap dan sneller!

Haha, Sleep Faster!

Ja, dat was wat ik deed in dat uur.

In dat ene uur sliep ik voor mijn gevoel minstens het dubbele.

Gewoon het feit en de gedachte dat ik daar niet gestoord zou worden in mijn slaap sterkte mij om voor mijn gevoel dan ook ALLES uit die slaap te halen.

Als het echt zou kunnen, dat 'Sleep Faster' dan was dat wat ik daar deed! Haha. Dat was mijn Sleep Faster uurtje! 😊.

Als dan om 07.00 uur mijn wekker ging, dan stond ik wel op alsof ik spreekwoordelijk was aangereden door een trein (niet echt heh), maar ik had dan tenminste aaneengesloten geslapen en was tussendoor niet gewekt.

Vervolgens had ik de mogelijkheid om rustig in een eigen ritme op te starten, en hoefde ik alleen maar voor mijzelf te zorgen en zorgen dat ik op tijd op mijn werkplek was om de werkdag te beginnen.

Nadat ik dit een aantal weken deed, knapte ik er enorm van op.

Sterker nog, in plaats van een 'easy get up' van alleen maar rustig wakker worden, mijzelf wassen, knippen, scheren, ontbijten en omkleden, ging ik op een zeker moment 's ochtends zelfs nog even sporten.

Dus om 05.00 uur thuis opstaan, arriveren in Breda om 06.00 uur, slapen tot 07.00 uur, sporten van 07.15 tot 08.00 uur en dan gereed voor de werkdag, achter mijn bureau, om 08.30 uur.

Vanaf dat moment voelde ik mijn krachten langzaam weer terugkeren, en keerde ik – zoals ik dat zelf noem – weer terug in het land der levenden.

Nu was ik al die jaren overdag niet minder productief. Ik heb altijd beschikt over een enorme drive en op elke militaire functie kan ik met trots zeggen dat ik elke keer zowel een extra geldelijke beloning als een functioneringsgratificatie heb ontvangen. Mijn militaire loopbaan was mijn alles, en op elke functie ging ik er voor de volle 100% voor.

Het was meer dat ik in mijn eigen 'downtime', dus thuis en in het weekend, mijn herstel probeerde te pakken en dat dat een diep dal was.

Waar ik normaal na een militaire oefening met veel slaapttekort, prima achteraf kon herstellen in de afwikkel fase, merkte ik dat dat mij niet lukte in mijn privé leven.

Het slaapttekort kon nooit worden ingehaald, omdat de gebroken nachten herhaaldelijk hun werk bleven doen: mij systematisch vermoeien en uitputten, waardoor er in mijn downtime maar weinig uit mijn handen kwam...

Gelukkig heb ik deze ervaring meegekregen in dit leven.

Want ondanks die 7 jaar van gebroken nachten, heb ik mijzelf er wel doorheen geloodst.

En dankzij die brute ervaring, die ik blijkbaar mee moest krijgen van het universum, is dit boekwerk tot stand gekomen...

Omdat ik zo verschrikkelijk diep in slaapttekort en verstoorde nachten heb gezeten, wilde ik er later 100% voor zorgen dat ik nooit meer naar dat levenloze en energieloze gevoel toe zou gaan.

Lessons Learned:

Mijn gedachten in die periode heb ik netjes op orde kunnen houden, en op die ene afglijder na (de gedachte: 'zal het vanavond lukken om een volle nacht te kunnen slapen?') was ik mentaal sterk gebleven.

Waarbij ik zelfs een mooi lichtpuntje wist in te bouwen waarbij ik met 100% zekerheid een vol uur ongestoord kon slapen (Mijn Sleep Faster uurtje, haha!).

Mijn gevoel is in die periode all over the place geweest, waarbij vooral mijn lichaam symptomen van vermoeidheid vertoonden vanwege het slaapttekort, met na verloop van tijd een ontregeld systeem van de 'slaap hormonen' die verantwoordelijk zijn voor het slaperig worden, en het wakker worden.

Overdag schoten mijn insuline en cortisol levels waarschijnlijk alle kanten op (ik heb het nooit gemeten), maar ik had standaard last van de after lunch dip, of wanneer ik mijn buikje vol had gegeten, dan stortte ik voor mijn gevoel meteen in alsof ik in een hoekje in een diepe winterslaap kon gaan kruipen om pas in het volgende seizoen wakker te worden.

Mijn gedrag in die periode was constant. We hebben best wel wat 'dingen' uitgetoet om onze kleintjes beter te laten slapen, maar het probleem met uitproberen, is dat je hetgeen wat je uitprobeert tenminste een aantal weken (voor het mooie minimaal 3 weken) herhaaldelijk moet toepassen, voordat zo'n kleintje snapt dat dat de nieuwe manier is.

Om te overleven, accepteerde ik dat ik er minimaal 3x per nacht uit moest, en ondertussen bleef ik goede moed houden dat die 3x vanzelf minder zouden worden... Dat klopte ook,... alleen duurde dat in totaal 7 jaar...

De resultaten van mijn gedachten, gevoelens en gedrag waren toereikend voor die periode. Beter kon ik het destijds niet verzinnen en doen. Het was een strijd met een lange adem.

Course Corrections:

Gestaag paste ik kleine correcties toe. Achteraf gezien had ik eerder al betere oplaadmomenten moeten inplannen, en anderen om hulp moeten vragen.

Maar goed, ik was zo'n type mens die op een schaal van 1 tot 10, wel anderen meteen zou helpen (10!) als ze om hulp zouden vragen, maar voor mijzelf was het om hulp vragen echt een no-go (1!): ik had dat nog nooit nodig gehad en was niet bekend in de wereld van hulp vragen voor 'zoiets' als dit...

Adjust Actions:

Aan het begin was ik nog voortvarend met het toepassen van ideeën en tips op het vlak van het leren slapen van je kroost.

Naarmate ik maandenlang 's nachts herhaaldelijk een massaal pak slaag kreeg van Klaas Vaak, Morpheus, Hypnos, en welke andere slaap goden er nog meer zijn, nam mijn bereidheid om 'nieuwe dingen' uit te proberen af.

Ik accepteerde de status quo, pakte mijn verlies, en vertrouwde erop dat er vanzelf licht aan het eind van de tunnel zou komen...

Grootste openbaring en inzicht:

Nadat ik ontslag nam bij Defensie, om fulltime als ondernemer mij te richten op mijn bedrijf Defensiefit, om jongeren en volwassenen voor te bereiden op de militaire keuring en opleiding, wilde ik mijzelf weer op 100% power krijgen.

Ik was klaar voor een nieuw avontuur, en wilde graag al mijn energie en levenslust in mijn onderneming steken.

Het jaar dat ik uit dienst ging, was ook het jaar dat de gebroken nachten eindigden.

Het was tijd om het tij te keren.

Het was tijd om afscheid te nemen van mijn diepe dal, en de PIJN van slapen in mijn 4 PITS, van:

- gebroken nachten,
- slapeloze nachten,
- verstoorde nachten,
- wisseldiensten,
- vermoeidheid overdag
- futloos wakker worden
- 's nachts wakker worden
- overdag na een maaltijd in een diepe winterslaap willen kruipen
- overdag laag in je energie zitten
- 's ochtends half dood als een zombie jezelf uit je bed uitsleuren

En het was tijd om te excelleren in slaap, en mijn slaap naar een ongekende PIEK te brengen, naar:

- bijna een wereldrecord aan diepe slaap (bijna 7 uur diepe slaap in 1 nacht)
- volledig uitgerust, fysiek en mentaal
- 100% opgeladen, fysiek en mentaal
- Volledig energiek
- 100% van elke dag genieten
- Volledig wakker en opgewekt
- 100% AAN (scherp en alert!)
- En levendig en met volle levenslust mijn bed uitspringen

Ik durf te zeggen dat ik de PIJN van slapen – en dan vooral het NIET slapen en het gebrek aan slaap – wel heb ervaren.

En vervolgens is het de laatste jaren mijn missie geweest om die PIJN voorgoed achter mij te laten,

en spendeerde ik specifiek duizenden uren aan het bestuderen van slaap en alles wat er al opgeschreven is en wat er volgens experts bij slaap komt kijken.

Om vervolgens niet alleen 100% van elke dag te kunnen genieten: Carpe Diem.
Pluk de Dag!

Maar om tegenwoordig ook van elke nacht 100% te kunnen genieten:

Carpe Noctem!

Overwin de Nacht!

PEAK #1 Het PLEZIER van slapen

Januari, 2021

Het is 04.00 uur 's ochtends. Ik voel de koude snijdende wind heerlijk langs mijn gezicht glijden.

Het is -1 graad, net onder het vriespunt.

Ik ben net 2 minuten geleden gestart met het vrijwillig en zelfstandig rennen van een Marathon-plus, een ultraloop.

Het afgelopen half jaar heb ik ELKE ochtend tussen 05.00 uur en 06.00 uur een afstand van 10 kilometer hardgelopen, en ik voel mij heerlijk.

Bevrijd.

Energiek.

Vanuit eigen keuze sta ik vroeg in de ochtend op om mijn ochtend routine te doorlopen, waar een rondje hardlopen van 10 kilometer onderdeel van is.

Een ochtend routine waar ik nog veel plezier van zal hebben.

Het is zondag 10 januari 2021, en ik heb mij voorgenomen om deze maand elk weekend een marathon-plus, een ultraloop, te gaan lopen.

Elke afstand boven de marathon wordt een ultraloop genoemd, maar omdat ik elke keer er net een paar kilometer boven zit, noem ik het voor mijzelf een marathon-plus.

Mijn doel is simpel: Loop een Marathon in de ochtend, en zorg dat je terug bent voor het ontbijt met het gezin 😊.

Ik sta daarom op om 03.45 uur, zodat ik rond 08.00 uur weer thuis ben om de oven aan te zetten en de tafel te dekken voor mijn vrouw en twee kinderen.

Om de tafel gezellig te dekken met een vrolijk tafelkleedje, en om alles klaar te zetten voor een heerlijk zondags ontbijtje met vers afgebakken warme croissantjes en afbakbroodjes, vers geperste jus 'd orange, en een gekookt eitje voor een ieder.

Het is zondag 10 januari, en ik voel mij topfit, energiek, opgeladen en uitgerust.

Tja, hoe is het zover gekomen?

Een enorme transitie van jarenlang gebroken nachten, wisseldiensten, omgedraaide dag-nacht routines, slaapttekort, vermoeidheid etc...

Naar nu... Volledig uitgerust, 100% opgeladen en volledig energiek wakker worden...

Ik zeg weleens voor de grap: 'blijkbaar had ik dat nodig, die moeilijke nachten, die PIJN van slapen'...

Dat had ik nodig om te komen tot een DRIVE, een PASSIE, een DESIRE om voor eens en voor altijd uit te zoeken HOE ik optimaal kan slapen.

En eindelijk weer uitgerust wakker kan worden, om ECHT maximaal te genieten van de dag.

Zonder energieverlies.

Zonder dipjes in mijn energie niveau.

Waarbij ik na de middag maaltijd altijd de grootste klap kreeg van slaperigheid,
En waarbij ik rond 15.00 uur weer te maken kreeg met een enorme energie dip.
Allemaal POWERLOSS, waarvan ik niet wist waar het door kwam,
En niet wist hoe ik het moest oplossen.

Totdat ik het ineens zat was...

Om overdag zo vermoeid te zijn...

Ik wilde alles uit de dag halen wat erin zit, en niet vermoeid zijn

En dus niet gehinderd worden door een gevoel van vermoeidheid

Een gevoel wat mijn gedachten begon te beïnvloeden, waardoor ik niet tot de prestaties kon komen waartoe ik wilde komen.

En dus, zat er maar één ding op, namelijk...

HEER EN MEESTER WORDEN

OP HET GEBIED VAN SLAAP

En dus verklaarde ik de OORLOG AAN DE SLAAP GODEN en las ik alles wat los en vast zat omtrent het fenomeen van slaap.

Al snel zag ik een trend in de afzonderlijke tips van de slaapexperts in onze wereld.

Al snel na het toepassen van de eerste tips, begon ik resultaat te zien in mijn slaap prestaties

Was het dan zo simpel?

Gewoon het toepassen van enkele tips en dat was het?

Nee, zo simpel is het helaas niet.

Want zodra je stopt met de tips, dan val je weer terug in je oude patroon van slaap,... met dezelfde uitkomsten...

En dus moest ik iets verzinnen...

En, dus besloot ik te doen waar ik goed in was.

Waar ik jarenlang in getraind was...

Oftewel:

DE AANVAL INGAAN met een systeem en een plan.

Het bouwen van ROUTINES die WERKEN

En elimineren wat NIET WERKT

Het toepassen van DISCIPLINE om te volharden in mijn routines

Na het uitproberen en toepassen van nagenoeg ALLE TIPS OVER SLAAP die er zijn, had ik een enorme berg aan ervaring, kennis, en inzichten opgedaan.

Meerdere BOEKWERKEN vol met aantekeningen over mijn REIS naar OPTIMALE SLAAP met MAXIMALE DEEP SLEEP.

Al mijn probeersels van wat ik toepaste, en wat voor mij werkte en wat niet.

En die KENNIS en OPBRENGST van mijn REIS wil ik graag delen met jou!

Zodat we met zijn allen als MENS beter kunnen slapen,

en daardoor beter kunnen presteren

om nog beter te doen.

Om te doen waarvoor we hier zijn:

Leef, en geniet van je tijd op deze aardkloot

Omarm je gedachten, gevoelens, gedrag en resultaten ten volle!

- Djack Littel -

Want, ik ben van mening...

We leven met meer dan 7 miljard (!) mensen op onze planeet.

En wat ik denk te zien...

Mijn wereldbeeld:

Is dat we met meer dan 7 miljard mensen op deze planeet leven

Maar dat een stuk minder mensen ook daadwerkelijk wakker is en LEEFT...

En dat er dus een enorme hoeveelheid mensen is van:

- Mensen die geleefd worden...
- En niet ten volle leven, en volledig uitgerust...
- Mensen die opgebrand zijn...
- En niet volledig opgeladen; en 100% procent opgeladen...
- Mensen die dodelijk vermoeid zijn...
- En niet springlevend zijn, en volledig energiek wakker worden...

Kortom,...

We gaan ervoor!

Tijd om met je te delen welke stappen ik heb doorlopen om te komen tot die extreme hoeveelheid diepe slaap en die optimale nachten!

Zodat ook jij deze tips kunt toepassen en aan de slag kunt om die maximale diepe slaap te bereiken en dat ook jij volledig uitgerust, 100% opgeladen en volledig energiek wakker wordt!

Time is now!

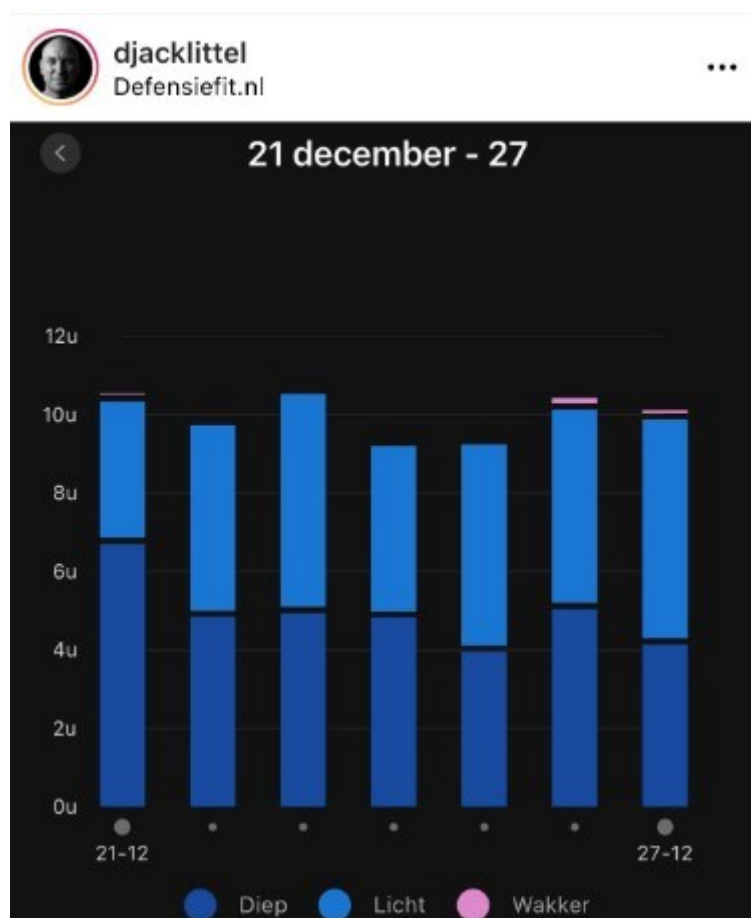
We gaan ervoor!

What's next?

Je hebt zojuist de inleiding gelezen van mijn e-boek: 'Carpe Noctem' Overwin de nacht!

In dit e-boek Carpe Noctem neem ik je graag stapsgewijs mee in mijn reis en avontuur in de wereld van slaap.

Hoe ik te werk ben gegaan en hoe ik systematisch gewerkt heb aan mijn slaap routine, waarmee ik tegenwoordig standaard minimaal 4 uur diepe slaap per nacht bereik, en als ik even mijn best doe richting de 5, 6 en zelfs bijna 7 uur diepe slaap per nacht ga!



Aan de hand van de 7 hoofdstukken doorloop ik alle tips omtrent slaap met je, en deel ik met je welke tips voor mij de grootste game changers waren, en hoe tegenwoordig mijn slaap routine eruit ziet om die maximale deep sleep te bereiken richting die 7 uur deep sleep!

De hoofdstukken zijn als volgt ingedeeld:

VOORWOORD

4 PITS (deze heb je zojuist gelezen)

4 PROBLEMS (4 problemen om te tackelen)

4 POSSIBILITIES (4 mogelijkheden waar je naartoe streeft)

4 PRINCIPLES (4 principes voor optimale slaap)

4 PRODUCTION STRATEGIES (4 strategieën om in te zetten voor direct resultaat)

4 PLANS FOR DEEP SLEEP (4 stappenplan om je routine vorm te geven en om meteen mee aan de slag te gaan)

4 PROGRAMS FOR DEEP SLEEP (lees, leer en pas toe: verbeter je slaap in 4 weken en haal alles uit de nacht wat erin zit!).

Kortom,
Ben je er klaar voor?
Om de nacht te overwinnen?
Time is now!

3

2

1

Off we go!

CARPE NOCTEM!

Seize the Night

Overwin de Nacht!

4 PROBLEMS & 4 POSSIBILITIES

In dit hoofdstuk wil ik je meenemen in 4 Problemen die je naar mijn mening en inzicht MOET oplossen, wil je überhaupt tot betere en diepere slaap komen.

In dit hoofdstuk ga ik in op de 4 Problemen die, als jij ze niet oplost, jou altijd omlaag zullen blijven trekken in je slaap performance.

Kortom, deze 4 problemen MOET je oplossen, zodat je daadwerkelijk stappen vooruit kunt maken in de richting van betere slaap.

De 4 PROBLEMS zijn gekoppeld aan 4 POSSIBILITIES.

Deze 4 POSSIBILITIES zijn de positieve tegenhangers van de 4 PROBLEMS.

Waarbij de 4 POSSIBILITIES de 4 onderdelen zijn waarnaar je wil streven.

Op die manier kun je voor jezelf duidelijk krijgen of je op 1 van de 4 onderdelen aan de onderkant zit (in de PROBLEM-zone) of dat je misschien al wel aan de bovenkant zit op 1 of meerdere van deze topics (in de POSSIBILITY-zone).

Je kunt jezelf dan scoren van een 1 tot een 10 aan de hand van deze simpele checklist, waar je momenteel ongeveer zit qua PROBLEMS/POSSIBILITIES:

PROBLEMS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	POSSIBILITIES
PROBLEM 1											POSSIBILITY 1
PROBLEM 2											POSSIBILITY 2
PROBLEM 3											POSSIBILITY 3
PROBLEM 4											POSSIBILITY 4

Kortom, tijd om in te gaan op de ondergrens van slaap prestaties, en welke 4 PROBLEMS je MOET overwinnen, wil je überhaupt jezelf klaar zetten voor succes om je slaap prestaties te verbeteren.

Here we go!

PROBLEM #1: 24-UUR CYCLUS

In jouw 24 UURS-CYCLUS overkomt alles jou, en maak je geen gebruik van routines of dagdelen gedurende je dag, en heb je geen vaste tijden wanneer je naar bed gaat of wanneer je opstaat.

Je hebt geen indeling voor je dag, en je staat niet op met een intentie voor de dag wat je die dag gaat doen.

Je laat alles maar op je af komen gedurende de dag, en je staat gedurende de week voortdurend op wisselende tijdstippen op en gaat op wisselende tijdstippen naar bed.

Geregeld laat je je dag aan het eind van de dag uitlopen qua slaap/waak ritme, en ga je midden in de nacht naar bed: fysiek doodmoe en mentaal overprikkeld.

Voor je gevoel heb je elk weekend echt nodig om weer op te laden, en je slaapt dan een gat in de dag waarbij je jezelf verteld dat je daarmee je slaaptekort van de doordeweekse week weer hebt ingehaald.

PROBLEM #2: MIND

Je piekert je suf over vandaag, en je hebt geen idee hoe je de dag van morgen weer gaat overleven: je leeft een leven vol stress en bent mentaal uitgeput.

Zodra je in je bed ligt, en het licht gaat uit, dan begint voor jou de ellende. Je dankt na over alles wat vandaag verkeerd is gegaan en waarover je jezelf hebt opgewonden.

Je ligt daardoor onrustig in bed, en je laat toe dat je piekert, klaagt en verwijten maakt. Je oordeelt er lekker op los in je bed, zonder na te denken over een mogelijke oplossing.

Uiteindelijk val je in slaap met gedachten en gevoelens aan gepasseerde herinneringen.

Je hebt nul aandacht besteed aan wat je geleerd hebt van de dag van vandaag en hoe je dag van morgen eruit gaat zien.

PROBLEM #3: BODY

Je lichaam is een last voor je en je ziet je lichaam als een anker dat jou voortdurend omlaag trekt. Je hebt geen idee hoe jouw lichaam jou zou kunnen ondersteunen gedurende de dag en de nacht: er zit altijd spanning en stress in je lichaam en je bent lichamelijk uitgeput.

In het laatste uur voordat je naar bed gaat, zet je je lichaam nog flink onder druk. Je voert nog een intensieve training uit, of doet activiteiten waarbij je de spierspanning van je lichaam omhoog brengt.

Je neemt voor het slapen gaan nog een hete of ijskoude douche waardoor je lichaam gaat zweten of juist geactiveerd wordt, en je activeert kort voor het slapen gaan nog allerlei processen in je lichaam.

Met een verhoogde hartslag, stevige spierspanning en een onrustige ademhaling lig je in bed, waarbij de spanning in je lichaam zelfs de aandacht van je gedachten en gevoelens opeist.

PROBLEM #4: ROUTINES

Je hebt geen idee wat jouw routines zijn. Elke dag laat je jezelf verrassen door planbare activiteiten en je hebt het gevoel dat je altijd haast hebt en je hebt al zeker nooit tijd over. Druk, druk, druk, met van alles en nog wat, maar waarmee nou eigenlijk?

Je hebt geen dag routine, waarbij je voor jezelf de dag indeelt in dagdelen, en op die manier track houdt op je energieniveau en je gedachten, gevoelens, gedrag en resultaten.

Je hebt geen ochtend routine, waarbij je jezelf mentaal en fysiek gereed maakt voor de dag, om de dag aan te vallen en er weer alles uit te halen wat erin zit.

Je hebt geen avond routine, waarbij je dagelijks jezelf mentaal en fysiek tot rust brengt.

Je hebt geen slaap routine: die bestaat uit de laatste dingen die je doet vanaf het moment dat je de slaapkamer binnengaat, en de slaapkamerdeur achter je dicht doet, tot het moment dat je in slaap valt.

Jouw routine overdag is eigenlijk 1 grote blur, waarbij er niet echt sprake is van dagdelen waarin je iets doet of je energie en aandacht focust, maar je dag is een aaneenschakeling van alles wat jouw aandacht trekt, en daar laat je je meteen door afleiden.

POSSIBILITY #1: 24 UURS CYCLUS

In jouw 24 UURS-CYCLUS streef je er voortdurend naar om op de powercurve te zitten. 's Avonds denk je na over hoe je de volgende dag wilt indelen, zodat je vanaf het moment dat je opstaat precies weet wat je wanneer gaat doen.

Je maakt gebruik van Djack's 'Perfect Day' principe, waarbij je voor jezelf precies weet hoe jouw perfecte dag eruit ziet, zodat je die dag kunt nastreven gedurende de dag.

Je let op je energieniveau gedurende de dag, en besteed aandacht aan je mentale en fysieke gesteldheid gedurende de dag. Je voelt precies aan wanneer je teveel vraagt van jezelf, en je doseert met voorbedachten rade je energie op de dag.

Je beschikt over een sterke mate van zelf controle om op vaste tijdstippen naar bed te gaan en op te staan.

Je hebt mentaal grip op de dag van vandaag, en grip op de dag van morgen.

POSSIBILITY #2: MIND

Je kijkt tevreden terug op de dag van vandaag, en voor je gevoel heb je de dag van vandaag weer geplukt. Daarnaast weet je precies hoe je de dag van morgen gaat aanvallen als het weer ochtend is. Je voelt je scherp en alert.

We kennen allemaal de uitdrukking 'carpe diem' wel: pluk de dag. Elke dag pluk je de dag en haal je alles eruit wat erin zit.

In de avond routine neem je als mentale training de 4 dingen van de dag van vandaag door, en leer je van je eigen gedachten, gevoelens en gedrag.

De 4 dingen die je gepland had, heb je ook uitgevoerd, wat jou mentaal een fijn gevoel van voldoening geeft.

In je avond routine neem je aansluitend ook je dag van morgen door, zodat je 's ochtends opstaat met een intentie. Een intentie om de 4 dingen, die je jezelf in de voorgaande avond voorgenomen hebt, uit te voeren.

's Avonds lig je daardoor lekker ontspannen in bed. Je hebt rust in je hoofd en je kunt met een gerust hart gaan slapen. Er is geen reden om te piekeren of om je zorgen te maken, aangezien je al hebt gereflecteerd op je dag.

Je valt in slaap met de gedachte aan de 4 dingen die je morgen gaat doen, waarbij je precies weet welke mooie dingen je morgen weer gaat doen.

POSSIBILITY #3: BODY

Je lichaam is een wapen voor je! Je zet je lichaam in om jouw ambities te realiseren! De 10 centimeter tussen je oren is jouw operating center (het centrum dat alles aanstuurt) en jouw lichaam is de machine die fysiek uitvoering geeft aan alles wat je bedenkt. In je avond- en slaap routine breng je je lichaam bewust tot rust en je valt aangenaam en totaal ontspannen in een heerlijke slaap.

In het laatste uur voordat je naar bed gaat, bouw je de opgebouwde stress in je lichaam af. Je voert geen intensieve activiteiten meer uit, en doet activiteiten waarbij je de spierspanning van je lichaam omlaag brengt.

Je neemt voor het slapen een comfortabele warme (niet te hete) douche waardoor je lichaam tot rust komt en je een aangenaam 'rozig' gevoel krijgt na de douche: je voelt jezelf lekker loom en slaperig worden, helemaal klaar om je bed in te duiken en om van je nachtrust te gaan genieten.

In bed focus je jezelf bewust op je ademhaling en voer je een korte routine uit van ademhalingstechnieken en een slaap meditatie, waardoor je onbewust langzaam in slaap glijdt. Zonder dat je het door hebt, ben je vertrokken naar dromenland.... Sweet dreams.

POSSIBILITY #4: ROUTINES

Je hebt een structuur voor de dag, en voor alles is tijd. Je hebt je dag ingepland en start je dag met een missie: jouw 4 'dingen' voor de dag volbrengen, die je de avond van tevoren bepaald hebt. Je kijkt met plezier uit naar de dagdelen die je in je dag hebt ingebouwd met een aantal vaste routines per dagdeel.

Je hebt een dag routine, waarbij je voor jezelf de dag indeelt in dagdelen, en op die manier track houdt op je energieniveau en je gedachten, gevoelens, gedrag en resultaten.

Je hebt een ochtend routine, waarbij je jezelf mentaal en fysiek gereed maakt voor de dag, om de dag aan te vallen en er weer alles uit te halen wat erin zit.

Je hebt een avond routine, waarbij je dagelijks jezelf mentaal en fysiek tot rust brengt. Je hebt een slaap routine: die bestaat uit de laatste dingen die je doet vanaf het moment dat je de slaapkamer binnengaat, en de slaapkamerdeur achter je dicht doet, tot het moment dat je in slaap valt.

Jouw routine overdag is gepland en met intentie, waarbij je per dagdeel over de juiste energie en aandacht beschikt, en je jezelf met laserfocus richt op je doelen.

4 PRINCIPLES FOR DEEP SLEEP

PRINCIPLE #1: CLEAN THE FIELD

Dit principe gaat in op mijn anekdote van 'het voetbalveld opruimen'.

Ik benader dit principe als volgt:

Visualiseer dat je in je hoofd een voetbalveld hebt.

Overdag worden er allemaal voetballetjes op je veld geschopt door jouzelf en door anderen.

En het hele veld komt vol te liggen met voetballetjes.

Wat van belang is, is dat je 's avonds dat voetbalveld in je hoofd opruimt, voordat je gaat slapen.

Waarbij je voordat je gaat slapen alle voetballetjes verzamelt op het veld, en dat je alle balletjes netjes op een rijtje klaar legt voor je doel.

Om ze vervolgens 1 voor 1 in het doel te schoppen wanneer je eenmaal in slaap valt.

De voetballetjes kun je alleen in je doel schoppen wanneer je in slaap valt.

Dat is niet mogelijk om vooraf te doen als je nog wakker bent.

Als je je voetbalveld niet opruimt voordat je gaat slapen, en je legt niet alle balletjes netjes op een rijtje voor je doel, dan zal dit hele proces nog moeten plaatsvinden in je slaap.

Daardoor lukt het niet om soepel en meteen naar je diepe slaap toe te duiken, omdat je nog teveel 'rommel' op je voetbalveld hebt liggen.

Het opruimen van alle balletjes op je voetbalveld staat synoniem voor het bewust doornemen van de activiteiten op je dag.

Daarnaast kan het zijn dat er een flinke strijd heeft plaatsgevonden op je voetbalveld en dat het in de voetbalwedstrijd er flink tegenaan ging: blijdschap doordat iemand scoorde, boosheid omdat iemand onderuit werd geschopt, verdriet of teleurstelling omdat de tegenstander scoorde, misschien zelfs wel hoge spanning of zelfs angst in de laatste minuten van de wedstrijd omdat de kans op winnen nog net afgenomen kan worden.

Met dit deel van de anekdote, wil ik aangeven om aandacht te besteden aan de gedachten en gevoelens die je bij je dagbesteding had.

Wat ging goed, en wat niet.

Wat werkte wel, en wat werkte niet.

Welke gesprekken heb je gevoerd en leidde dat tot de gewenste uitkomst.

Sta 's avonds ook even stil bij de details van jouw eigen gekozen 4 'dingen' die je vandaag, op de dag van vandaag, hebt gepland, en – als het goed is – hebt uitgevoerd.

Kortom:

Ruim 's avonds mentaal je voetbalveld op, waarbij je alle balletjes verzamelt, en netjes op een rijtje klaar legt voor je doel, zodat je alle balletjes 1 voor 1 direct in het doel kunt schoppen vanaf het moment dat je in slaap valt.

Op die manier kun je meteen naar de diepe slaap duiken, en heb je minder REM slaap nodig om alle details te verwerken van je dag.

Dit, omdat je van tevoren je dag al hebt doorgenomen, en je dag al hebt geordend voor je brein, waardoor je direct diezelfde nacht al van een betere slaap kunt genieten.

Ik zou zeggen:

Go give it a try!

PRINCIPLE #2: IF YOU FAIL TO PREPARE, YOU PREPARE TO FAIL

December, 2004.

Ik ben 21 jaar en zit in de Commando Opleiding.

Voorafgaande aan de opleiding moest ik mijzelf voorbereiden en laten zien dat ik voldeed aan de minimale fysieke ingangseisen.

Dat was voor mij geen probleem, ik was fysiek fit, en de fysieke eisen waren het probleem niet.

Ik dacht alvast na: 'waar zal ik straks mogelijk tegenaan lopen, en wat wordt de grootste uitdaging?'

Toen ik in de opleiding zat, kwam ik erachter wat de grootste bottleneck was in de opleiding waardoor de meeste mensen uitvielen en de opleiding niet succesvol konden afronden...

Ze faalden voortdurend in hun voorbereiding... En daardoor waren ze zich aan het voorbereiden op hun falen...

Tijdens de opleiding was het constant een 'spel' van: kort voorbereiden, uitvoeren, reflecteren, afwikkelen, en weer voorbereiden op de volgende activiteit.

Voor mij was dit 'spel' (dit proces) al een aardige routine, aangezien ik de mariniers opleiding al had gedaan voordat ik aan de commando opleiding begon.

Doordat ik elke keer, ongeacht hoe moe ik was of hoe ik mij voelde, mijzelf aan mijn strakke routine hield van voorbereiden, uitvoeren, reflecteren en afwikkelen, zat ik voortdurend op de powercurve in de opleiding.

Op die manier was ik altijd klaar voor de volgende opdracht, en wist ik dat al mijn uitrusting weer 100% brandschoon en inzetbaar was voor de volgende opdracht.

De jongens die uiteindelijk uitvielen, begonnen te falen in hun reflecties, en het afwikkelen, en daarmee hun voorbereidingen op de volgende opdracht.

Daardoor stapelde problemen zich op, en werkten op de cruciale momenten hun uitrusting (of zelfs hun wapen!) niet mee en konden ze daardoor opdrachten niet voltooien, waardoor ze op een later moment bepaalde opdrachten opnieuw moesten doen.

Mentaal en fysiek raak je daardoor in de problemen, en ergens moet je dan zorgen dat je weer op de powercurve komt, zodat je weer helemaal 'bij' bent.

De reden dat ik deze anekdote vertel, is als volgt:

Als je dagelijks niet ervoor zorgt dat je jouw activiteiten voorbereid op de uitvoering, en na de uitvoering niet reflecteert en afwikkelt, dan raak je in de problemen. Fysiek en mentaal.

Als je dit vertaalt naar het 'normale' burgerleven, dan bedoel ik daarmee:

Zorg dat je vooraf weet wat je gaat doen en wat je daarvoor nodig hebt, zodat je in de uitvoering niet in de problemen komt.

Na de uitvoering is het leerzaam om te reflecteren op je gedachten, gevoelens, gedrag en resultaten tijdens de uitvoering: daar kun je van leren en daardoor orden je meteen de gebeurtenis in je brein om de geleerde lessen goed te kunnen onthouden.

Tot slot zorg je ervoor dat je de activiteit afwikkelt, zowel mentaal als fysiek, zodat je geen losse eindjes hebt. Je zorgt ervoor dat je alle gedachten en gevoelens die je tijdens de gebeurtenis had, een plekje geeft. Het is al gebeurd, dus je kunt er niets meer aan veranderen.

Hetzelfde geldt voor je gedrag tijdens de uitvoering: je hebt gedaan wat je hebt gedaan: je kunt het niet terugdraaien, en er dus alleen nog maar van leren, en het heeft dus geen zin om in het verleden te blijven hangen en daarover te blijven piekeren, en met vragen te blijven zitten als 'had ik maar'.

Samenvattend:

Heb een routine voor je dag, en maak er geen zootje van, laat 'dingen' niet voortdurend uit de hand lopen. Houd grip op je dag.

Bij elke uitvoering hoort een korte voorbereiding, een reflectie momentje en een afwikkeling. Blijf op de powercurve, en zorg dat je niet achterop raakt waardoor je mentaal en fysiek in de problemen komt. Blijf op de powercurve!

Zodoende draagt dit Principe bij aan je verbeterde slaap door de rust en het overzicht te bewaren.

PRINCIPLE #3: CONTROL THE CONTROLLABLES

Gun jezelf mentale rust door te accepteren dat je niet overal invloed op hebt.

Door te accepteren dat je niet alles onder controle hebt, en omarm het feit dat sommige 'dingen' je altijd zullen overkomen of verbazen.

Mijn reactie op dit soort 'onverwachte' dingen is altijd:

'Verbaas U niet, verwonder U slechts'

Daarentegen richt ik mij liever sterk op de dingen waar ik wel controle over heb.

Jouw *controllabels* kunnen we opsplitsen in INTERNE en EXTERNE factoren.

Jouw INTERNE factoren voor BETERE SLAAP, bestaan uit je fysieke gesteldheid (Body) en je mentale gesteldheid (Mind).

Qua Body: Je bepaalt zelf wat je eet en drinkt en wat je qua voedingsstoffen op een dag in je machine gooit (in je lichaam gooit).

Qua Mind: Je bepaalt zelf wat je gedachten, gevoelens, gedrag en resultaten zijn.

Vaak is het zo dat je Body en je Mind een oorzakelijke relatie hebben met elkaar: het is een mooi inzicht als je voor jezelf uitvindt hoe die relaties bij jou werken.

Elk mens is anders, dus onderzoek jezelf en ontdek hoe jij jouw eigen koppelingen hebt gemaakt:

Als voorbeeld: Hoe jouw lichaam eruit ziet (het huidige resultaat), is het gevolg van hoe jij omgaat met eten en drinken (jouw huidige gedrag), wat het gevolg is van jouw zelfbeeld en wereldbeeld over voeding (jouw huidige gedachten en gevoelens bij voeding).

Oftewel: Hoe JOUW LICHAAM eruit ziet, is een direct gevolg van JOUW GEDRAG. Jij bent daarvoor verantwoordelijk, niemand anders. Dit zijn INTERNE factoren die je zelf aanstuurt. Voor SLAAP geldt precies dezelfde redenering; vul hem maar eens in voor jezelf 😊.

Daarnaast zijn er een aantal EXTERNE factoren waar je aan kunt werken. Deze factoren heb je niet direct in de hand, maar je kan er wel voor zorgen dat je deze factoren ten gunste beïnvloedt en/of verbetert.

Een voorbeeld van EXTERNE factoren: je slaapkamer, je bed, je beddengoed, omgevingsgeluiden, licht, temperatuur, wekprikkels van apparatuur die 's nachts lawaai of geluid maken, etc.

PRINCIPLE #4: IF IT AIN'T BROKEN, DON'T FIX IT

Dit principe gaat in op het volgende:

'Als iets niet stuk is, repareer het dan niet'.

Of anders gezegd, en waar het mij om gaat:

'Als iets goed is, verander het dan niet'

Dus focus erop wat wel nog verbeterd kan worden, en ga daarmee aan de slag. Het voorbeeld dat hierbij hoort voor het verkrijgen van betere slaap, is dat je onderzoekt waar nog ruimte is voor verbetering.

Kijk voor jezelf: aan welke INTERNE factoren kun je nog werken: aan je Body (je fysieke gesteldheid) of je Mind (je mentale gesteldheid).

Kijk voor jezelf: aan welke EXTERNE factoren kun je nog werken: je slaapkamer, je bed, je beddengoed, omgevingsgeluiden, licht, temperatuur, wekprikkels van apparatuur die 's nachts lawaai of geluid maken, etc.

Een praktisch voorbeeld hiervan is dat je bijvoorbeeld aan de slag gaat met de stoffen in je lichaam die zorgen voor jouw 'urge to BE AWAKE' en jouw 'urge to BE ASLEEP'.

Als je overdag geen last hebt van energiedipjes, en geen verlies van focus of aandacht, dan kun je de aandacht op dit onderwerp even laten liggen.

Heb je wel moeite om in slaap te vallen, en/of ben je 's nachts geregeld wakker, dan loont het de moeite om bijvoorbeeld goed te kijken naar welke voeding je overdag in je machine gooit ('machine'; zo noem ik je lichaam).

Als je dus die problemen ervaart dat je moeite hebt om in slaap te vallen, dan kun je dus er een keer extra op letten dat je eens een week lang jezelf voedt met alle voedingsstoffen die de 'urge to be asleep' stimuleren. Voorbeelden hiervan zijn: bladgroenten zoals spinazie, en koolsoorten zoals spruitjes, bloemkool en broccoli.

In het laatste hoofdstuk van dit e-boek ga ik in op de 4 PROGRAMS en kun je stap voor stap, gedurende 4 weken, werken aan deze factoren en op onderzoek uitgaan welke factoren voor jou in de categorie vallen om te repareren (om te 'fixen').

Kortom: Als iets al goed is, laat het dan zo. En focus jezelf op de dingen waar je nog winst kunt behalen, oftewel: If it ain't broken, don't fix it.

4 PRODUCTION STRATEGIES

PRODUCTION STRATEGY #1: PERFECT DAY, PERFECT NIGHT

De eerste productie strategie is een strategie om houvast te creëren om iets te hebben om naartoe te streven: wanneer is jouw dag of nacht perfect?

Jouw Perfecte Dag:

Stel je Perfecte Dag samen, van hoe jij graag wil dat jouw dag verloopt.

Een dag waarnaar je kunt uitkijken, en met groot plezier naar uitkijkt om elke dag die Perfecte Dag te draaien.

Wat je kunt doen, is dat je een week lang je huidige dagindeling bijhoudt: wat doe je op een dag allemaal en waar spendeer je je tijd aan. Dagelijks schrijf je aan het eind van de dag op hoe je die dag hebt ervaren.

Op welke dag ging alles vanzelf en haalde je alles eruit wat erin zat? Beschouw die dag als jouw vertrekpunt voor je Perfecte Dag. Je vertrekpunt is een dag die je al daadwerkelijk hebt gecreëerd en uitgevoerd, dus je weet dat je dit kunt.

Vervolgens kun je nog wat kleine aanpassingen in je dag maken als je wilt, en dan stel je jouw nieuwe verbeterde Perfecte Dag vast.

Vervolgens neem je die Perfecte Dag als uitgangspunt om komende week elke dag na te streven. Ontdek waar je tegenaan loopt, en welke obstakels er zijn die jou belemmeren om elke dag een Perfecte Dag te draaien.

Op die manier bouw je een prachtige routine om elke dag een Perfecte Dag te scoren! Dat is winnen!

Jouw Perfecte Nacht:

Hetzelfde doe je met jouw Perfecte Nacht. Dit vergt een iets andere aanpak, omdat je TIJDENS je SLAAP niet bij bewustzijn bent, dus je kunt dan niet meer aansturen op een bepaald resultaat.

De sleutel tot succes ligt voor de Perfecte Nacht daarom in de voorbereiding op de Nacht: oftewel op jouw Avond- en Slaap Routine.

Hetzelfde geldt ook hier: Houd een week lang je huidige avond- en slaap routine bij: wat doe je dan allemaal en waar spendeer je je tijd aan. Dagelijks schrijf je op wat je hebt gedaan en hoe je vervolgens je nacht hebt ervaren.

PRODUCTION STRATEGY #2: SELECTEER 4 DOELEN VOOR ELKE DAG

Deze strategie behoort tot de categorie: **mentale training**.

Dit is **met stip op nummer 1**

de allerbeste strategie

om je **Mentale Kracht te vergroten**.

Deze strategie pas ik al meer dan 20 jaar toe, en hiermee train je je brein om jouw gedachten, gevoelens en gedrag op te lijnen, en met laserfocus jouw gewenste resultaat te behalen.

Deze strategie pas ik al vanaf mijn tienerjaren toe om mijn gedachten te laten transformeren naar werkelijkheid (zelf realisatie!).

Vroeger studeerde ik Latijn en Grieks en las ik verhalen uit de oudheid en mythologische verhalen. In die verhalen las ik over mensen die eerst iets niet konden, dan aan de slag gingen, en dan iets wel konden.

Dat vond ik mega inspirerend en zette mij aan het denken en aan het werk om ook te werken aan mijn doelen.

Omdat ik begreep dat ik niet van de ene op de andere dag mijzelf kon transformeren van een *broken body* (met zwakke enkels, astma, bronchitis, een allergie voor wol en stof, slechte ogen, slechte oren) naar een *unbeatable body* (een perfect geoliede machine), streefde ik ernaar om elke dag iets aan verbetering te doen.

Vanuit die gedachte en een mooie herinnering van het afwerken van checklistjes met mijn vader in de weekenden (luister naar de PODCAST 'Over Routines' met mijn interview met Arie Boomsma om dat volledige verhaal te horen van de 'djack-listjes'), is later mijn systeem ontstaan om elke dag te 'werken' aan 4 vooraf bepaalde doelen. Dat zijn 4 doelen die ik elk qua tijd en inspanning op 1 dag kan uitvoeren.

Vervolgens visualiseerde ik de avond van tevoren HOE ik mijzelf die 4 dingen zag doen. Wat ik daarvoor nodig had, en hoe het eindresultaat eruit zou zien als ik klaar zou zijn met de taak.

Vervolgens startte ik de volgende dag mijn ochtendroutine en visualiseerde ik nog een keer HOE ik mijzelf die 4 doelen van mijn checklist zag behalen.

Aansluitend zorgde ik ervoor dat ik die 4 vooraf bedachte doelen bereikte en volbracht.

Tot slot, reflecteerde ik 's avonds in mijn avond routine op deze 4 doelen. En ging ik in mijn hoofd nog een keer langs alle 4 de activiteiten.

Als het precies ging zoals ik wilde, dan maakte dat mijn dag direct tot een Perfecte Dag.

Als het niet ging zoals ik gepland en voorzien had, dan zag ik dat als een kans om te leren. Vanuit die gedachten ontwikkelde ik mijn LCA methode:

Lessons Learned: Wat kon ik leren van deze gebeurtenis?

Course Corrections: Wat kan ik de volgende keer aanpassen of anders doen om wel succesvol te zijn?

Adjust Actions: welke gedachten en gevoelens en/of welk gedrag moet ik heroverwegen om WEL tot het gewenste resultaat te komen.

**Door consequent
ELKE OCHTEND en
ELKE AVOND
je 4 voorgenomen doelen
door te nemen,
maak je jezelf
MENTAAL ONGELOFELIJK STERK
#MentaleKracht**

Kortom:

Om te starten: kies 4 haalbare dingen die je meteen 's ochtends kunt doen.

Voorbeeld:

1). Ik word wakker en zeg meteen in mijn hoofd mijn 4 affirmaties:

1. Rise and Shine
2. Welcome on a brand new day
3. Nieuwe dag, Nieuwe kansen
4. Carpe Diem

2). Ik loop naar mijn kleedkamer en trek mijn kleding aan, die ik gisteravond al heb klaar gelegd.

3). Ik loop naar mijn woonkamer en drink meteen 3 slokken water, uit de fles met water die ik de avond van tevoren al heb klaar gezet.

4). Ik loop naar mijn zwart lederen stoel, en ga zitten in die stoel. In die stoel neem ik mijn 4 voorgenomen doelen door wat ik heb voorgenomen om vandaag te gaan doen, en ik visualiseer HOE ik die 4 doelen succesvol bereik.

Naarmate je steeds beter in deze aanpak wordt, en je voelt jezelf sterk, dan verschuif je van eenvoudig gekozen random 'dingen' naar specifieke doelen die bijdragen aan jouw grotere doel of missie.

Als je deze techniek dagelijks toepast, dan is dit je eerste grote stap om je brein tot rust te brengen tijdens je avond routine, zodat je (conform de anekdote) jouw voetbalveld opruimt en alle voetballetjes klaar legt voor je doel, zodat je alle balletjes in je slaap direct in je doel kunt schoppen.

Deze techniek van het doornemen van je 4 dingen van de dag van vandaag, en het doornemen van je 4 dingen van de dag van morgen, draagt direct en ENORM bij aan een beter slaap patroon. Veelal dezelfde nacht al!

Ik zou zeggen:

Go give it a try!

100% de moeite waard deze techniek!

PRODUCTION STRATEGY #3: ENERGY FLOW

Voor mij is een uur in de ochtend niet hetzelfde als een uur in de middag.

In de ochtend ben ik scherper en alerter, en krijg ik meer werk gedaan dan later op de dag. Het is waardevol om te ontdekken wat jouw sweet spot is qua productiviteit.

Experimenteer eens met je werkzaamheden als het kan, waarbij je het zware denkwerk in de ochtend doet, en het routinematig werk naar de middag schuift (waarbij je relatief weinig hoeft na te denken).

Voor mij was dit een enorme gamechanger om MEER werk gedaan te krijgen. Ik merkte dat ik 's ochtends standaard meer gedaan kreeg. Voor mij werkte (en werkt!) dat goed. Om die reden vind ik het inmiddels heerlijk om geheel vrijwillig en ongedwongen, zonder dat het MOET, vroeg op te staan om 04.30 uur.

Ik draai dan mijn ochtend routine, precies zoals ik mijzelf dat heb voorgenomen, en in alle rust en stilte kan ik bergen werk verzetten met een scherpe en alerte geest. Tegen de tijd dat het 07.00 uur is, heb ik al een geweldige ochtend gehad:

Ik heb dan mijn 4 doelen al gevisualiseerd, een half uurtje yoga stretches gedaan om een goede connectie te maken tussen mijn geest en mijn lichaam (connectie Body & Mind), minimaal een half uurtje gesport om mijn lichaam te activeren (hardlopen of kracht training), en mijn dagelijkse (werkelijk ELKE dag, dus ook in de weekenden!) groene smoothie (mijn Green Bullet; zie het recept achterin dit boek!) gedronken als ontbijt. In feite kan mijn dag dan al niet meer stuk.

Vervolgens ontbijt ik met het gezin, breng ik mijn kinderen naar school, en start ik om 09.00 uur met mijn 4 voorgenomen doelen voor die dag.

Gedurende de dag houd ik dan mijn energiepeil in de gaten, om te leren wat mij energie kost, en wat mij energie oplevert. En wanneer ik merk dat mijn energiepeil daalt, dan weet ik inmiddels goed de signalen te herkennen, zodat ik tijdig wat kan eten of drinken, om mijn energieniveau op peil te houden.

Kortom: Leer je lichaam en je geest goed kennen, zodat je precies weet wat jou energie kost, en wat jou energie oplevert, zodat je de hele dag beschikt over voldoende energie, en je een gezond dag/nacht ritme opbouwt, waarbij je voldoende energie hebt om de dag door te komen, en 's nachts in je slaap alleen maar kleine reparaties hoeft te doen, en dat je niet 's nachts in je slaap jouw kapotte en volledig leeg getrokken batterij MOET opladen, waarmee je jouw slaap prestatie drastisch omlaag brengt.

PRODUCTION STRATEGY #4: KISS: KEEP IT SIMPLE AND STUPID

Houd je avond-, je slaap- en je ochtend routine simpel

Ik zeg het nog steeds geregeld tegen mijzelf:

'Simple, not easy'

Oftewel: simpel, niet makkelijk.

Wat ik daarmee bedoel is dat je het jezelf ten eerste niet te moeilijk moet maken.

Houd je avond-, je slaap-, en je ochtend routine simpel en overzichtelijk, zodat je de dingen die je gepland heb om te doen, ook daadwerkelijk gemakkelijk kunt doen.

Als je vervolgens een mooie simpele routine hebt gebouwd voor jezelf, dan is het zaak om te kijken of je er een gewoonte van kunt maken.

Voor een routine moet je vaak nog bewust en actief dingen doen: je moet jezelf eraan herinneren, en het kost je echt actieve denk-kracht en doe-kracht om het te doen.

Als je je routine dagelijks herhaalt, en het gaat je makkelijk af, dan kom je op een zeker moment op het punt dat je de activiteit op de automatische piloot kunt uitvoeren. De activiteit gaat dan nagenoeg vanzelf, en je kunt de activiteit bijna uitvoeren zonder erbij na te denken.

Als voorbeeld: elke ochtend en avond je tanden poetsen is als het goed is een gewoonte voor je. Daar hoeft je niet teveel bij na te denken, dat doe je gewoon.

Een routine kan zijn dat je elke dinsdag op je werk een vergadering hebt en daar misschien wat nettere kleding voor aan wil of moet trekken, en dat je elke keer op maandagavond denkt: 'oh ja, morgen is die vergadering; wat moest ik ook alweer aantrekken?' Als het nog niet 100% vanzelf gaat, dan is het nog geen gewoonte, en valt de activiteit nog in de categorie van routine.

Je kunt hier dan op eenvoudige manier een gewoonte van maken door bijvoorbeeld elke zondag avond voor alle dagen van de week je kleding klaar te leggen (of voor de eerste 3 dagen), waarbij je standaard je nettere kleding voor die vergadering al meteen klaar legt. Dan heb je een eenvoudige simpele manier gecreëerd om deze activiteit standaard zonder al teveel nadenken af te vangen en kun je gemakkelijk van je routine een gewoonte maken (elke zondagavond je kleding klaar leggen). Oftewel: KISS. Keep it simple and stupid.

4 PLANS FOR DEEP SLEEP

PLAN #1: WAT IS JE AVOND-, SLAAP- en OCHTENDROUTINE

Okay, het is tijd voor de praktische tips om naar die optimale slaap en die maximale diepe slaap toe te werken!

Dit is ook het moment voor jou om zelf ECHT aan de slag te gaan.

Pak pen en papier en schrijf op:

- Wat is je avond routine?
- Wat is je slaap routine?
- Wat is je ochtend routine?

Schrijf dit voor jezelf gedetailleerd op, zodat je helder hebt WAT je van jezelf verwacht.

Gebruik de kracht van visualisatie, waarbij je jezelf de activiteiten ziet doen die je opschrijft. Dat is meteen een stukje mentale training die je dan meepakt en het helpt je om een realistische routine te creëren als je het jezelf daadwerkelijk (in je Minds Eye; in je hoofd) ziet doen.

Wanneer je dit eenmaal hebt opgeschreven, kun je dit als vertrekpunt gebruiken, en wekelijks reflecteren op je opgeschreven routines. Op die manier kun je elke week je routines aanscherpen en kijken waar je eventueel je routine nog meer KISS kunt maken, en of alles lukt wat je jezelf hebt voorgenomen.

Tot slot helpt dit om je tijd nuttig en efficiënt in te richten: je weet wat je wil doen, en wat je wil bereiken gedurende die routine.

Voor mijzelf gebruik ik bij elke routine altijd de volgende 3 checks:

1. Doe ik wat ik moet doen (om het gewenste resultaat te boeken)?
2. Doe ik die dingen goed?
3. Doe ik de goede dingen?

Heel veel succes en plezier gewenst met het uitschrijven van deze routines.

Zet 'm op!

PLAN #2: WANNEER VOER JE JE ROUTINES UIT?

Wanneer je eenmaal voor jezelf een beeld hebt gecreëerd van jouw gewenste routines, is het vervolgens van belang om het te koppelen aan een tijdstip met een start- en een eindtijd.

Op die manier kun je een alarm zetten op een vast tijdstip, waarbij je bewust overgaat van hetgeen waar je mee bezig was, naar je routine.

De trigger om je routine uit te voeren is dan gekoppeld aan een vaste tijd die elke dag terugkeert, waardoor je langzaam toewerkt om van je routine een gewoonte te maken (dat je bijvoorbeeld standaard op een vast tijdstip aan je avondroutine begint).

Als tip voor je avond-, slaap- en ochtendroutine:

Zet zowel een alarm als opsta-tijd in de ochtend, maar zet ook een alarm voor je avondroutine en je slaaproutine. Op die manier word je – met name als je net begint met deze routines - elke keer herinnert om te starten met je voorgenomen routines.

En let op, in het kader van mentale training: als je je iets voorneemt om te doen, dan moet je het ook uitvoeren. Dus niet snoozen of uitstellen, maar meteen aan de slag. Anders train je jezelf om jezelf dingen voor te nemen en die vervolgens uit te stellen of niet uit te voeren. En dat willen we natuurlijk niet 😊.

PLAN #3: WELKE VOORBEREIDINGEN MOET JE TREFFEN?

Ga voor jezelf na of je voor jouw voorgenomen 4 dingen (of specifieke doelen) nog bepaalde voorbereidingen moet treffen.

Voor mij zijn dit bijvoorbeeld de voorbereidingen voor de dag van morgen, zodat ik op de volgende dag meteen een kick start kan maken:

- Woonkamer: gedurende 15 minuten ruim ik de woonkamer op en zet ik alvast de ontbijt spullen klaar.
- Kledingkamer: ik leg mijn kleding klaar voor de volgende dag
- Badkamer: ik poets mijn tanden en leg een handdoek klaar voor het douchen voor de volgende dag
- Slaapkamer: In mijn slaapkamer check ik mijn wekkerradio of mijn wekker is gezet om 04.30 uur (in principe staat die altijd op dat tijdstip ingesteld, maar het geeft mentale rust om het toch nog even te checken voor de zekerheid).

PLAN #4 : HOE GA JE HET TRACKEN?

'If you don't track it, you can't change it'

Ga je je slaap meten met een horloge of op een andere manier? Het is prettig om iets te hebben, waarmee je je slaap statistieken kunt opvragen en in een overzicht gepresenteerd kunt krijgen.

Op die manier kun je je slaap prestaties tracken, en kun je je resultaten vergelijken met de voorgaande periode.

Mocht je niet beschikken over een sporthorloge, fitbit, apple watch of oura ring om je slaap te meten, dan kun je het ook op de old school manier doen, namelijk door op te schrijven hoe je je voelt bij het wakker worden.

Scoor jezelf qua slaap prestatie op een schaal van 1 tot 10. En schrijf op hoe je je mentaal voelt (bijvoorbeeld: vermoeid en suffig, of juist uitgerust en alert) en schrijf op hoe je lichaam voelt (bijvoorbeeld: zwaar en vermoeid, of juist licht en energiek).

Hoe dan ook: meten is weten!

'If you don't track it, you can't change it'

Go give it a try!

4 PROGRAMS FOR DEEP SLEEP

In het DIEPER SLAPEN PROGRAMMA doorloop ik alle stappen uit dit boek, en passen we stap voor stap alle tips toe.

Dit doen we aan de hand van de 4-delige VIDEO reeks die je op YOUTUBE kunt kijken, om scherp te krijgen op welk vlak voor jou de winst te behalen valt.

Op die manier krijg je ook meteen een perfect beeld van wat voor jou werkt, en wat niet.

Daarnaast kun je mij volgen op X:

x.com/djack_littel

Ik hoop dat dit E-boek waardevol voor je was,

En dat ik je heb kunnen inspireren om beter te gaan slapen

En dat je handvatten hebt om aan de slag te gaan met je slaap.

Laat het vooral even weten met een berichtje op X of als reactie onder mijn Youtube kanaal!

Als je het leuk vindt om jouw slaap naar het NEXT LEVEL te brengen,

Volg mij dan vooral op X, waar je dagelijks al je vragen kunt stellen.

Samen gaan we dan aan de slag om jou naar jouw optimale slaap te brengen!

Heel veel succes,

En zet 'm op!

Gr, Djack 😊

BIJLAGE 1: GREEN BULLET (recept)

The real deal:

GREEN BULLET:

1 banaan

5 aardbeien

Handje bosbessen

200 gram spinazie

100 ml water

100 ml melk

1 eetlepel chiazaad

1 eetlepel hennepzaad

1 eetlepel gebroken lijnzaad



BIJLAGE 2: 8 BASIS INZICHTEN

Het 1^e PROGRAMMA van het DEEP SLEEP PROGRAMMA gaat in op deze 8 BASIS INZICHTEN. In totaal zijn er 4 PROGRAMMA's in het DEEP SLEEP PROGRAMMA:

PROGRAMMA 1 voor DEEP SLEEP (8 basis inzichten):

INZICHT 1: Beoefen je een sport? Goed bezig! Maar probeer dit niet meer te laat op de avond te doen. Bij voorkeur elke dag 30 minuten en niet later dan 2 a 3 uur voor het slapen gaan.

INZICHT 2: vermijd cafeïne en nicotine. Koffie, Cola, bepaalde soorten sterke Thee, en chocolade, bevatten het stimulant cafeïne en de effecten daarvan kunnen langer aanhouden dan 8 uur voordat de stoffen volledig uit je lichaam zijn. Daarom, een kop koffie in de namiddag of avond, kan jou 's avonds nog wakker houden en voorkomen dat je een goede nachtrust geniet. Nicotine is ook een stimulant waardoor veel rokers vaak alleen maar tot een lichte slaap komen. Daarentegen zijn rokers vaak wel weer vroeg wakker in de ochtend vanwege de afbraak van nicotine in hun lichaam en de lichamelijke drang om het weer aan te vullen.

Concrete tip: ben je gek op koffie of cola, drink dan je laatste kop koffie of glas cola bij je lunch, en stap na 13.00 uur over op bijvoorbeeld groene thee of water. op die manier is alle cafeïne in je lichaam tijdig afgebroken en kun je optimaal van je nachtrust genieten.

INZICHT 3: vermijd alcohol. Drink geen alcohol voordat je naar bed gaat. Een 'nachtmutsje' zoals dat vroeger zo mooi heette, kan je misschien helpen ontspannen, maar berooft jou van REM slaap en houd je in de lichtere fases van slaap (je zal geen of amper NREM slaap bereiken). Zwaarder alcoholgebruik heeft ook effect op de ademhaling en daardoor je hartslag, waardoor je lichaam minder goed tot rust komt en minder goed kan herstellen.

INZICHT 4: Voorkom grote maaltijden en vochtinname op de late avond. Een lichte snack is prima, maar een grote maaltijd kan nog invloed hebben op je

vertering, die je slaap in de weg kan zitten. Teveel vochtinname in de avond kan ertoe leiden dat je 's nachts wakker wordt om naar het toilet te gaan. Experimenteer en leer hoe jouw lichaam hierop reageert, zodat je jouw ideale avondroutine kunt bouwen.

INZICHT 5: neem geen korte power-naps meer na 15.00 uur. Een power-nap kan helpen om een klein beetje slaap in te halen, of om jezelf van energie te voorzien, maar als je dat doet in de namiddag, dan maak je het jezelf moeilijker om weer in slaap te vallen in de avond.

INZICHT 6: Relax voordat je naar bed gaat. Maak geen drukke schema's voor de avond, waardoor er geen tijd is om echt even tot rust te komen. Een relaxte activiteit in de avond, zou deel moeten uitmaken van je avond ritueel.

INZICHT 7: Streef naar een donkere en koele slaapkamer. Dit zorgt voor minder afleiding, dan wanneer je nog allerlei licht in je kamer hebt schijnen, en je het ongemak voelt van een te warme kamer. Probeer rust te creëren op je slaapplek. Sommige mensen kijken voortdurend naar de klok op hun nachtkastje om te kijken hoe laat het is als ze niet kunnen slapen: draai dan je klok een kwartslag zodat je de tijd niet ziet, en maak je geen zorgen om hoe laat het is, maar richt je gewoon op het slapen gaan.

INZICHT 8: Luister in bed nog even naar relaxte muziek of een meditatie. Tegenwoordig zijn er diverse APPs die een begeleiding geven voor het slapen gaan (guided meditation). Mijn favoriet is momenteel de BREETHE APP (gratis te downloaden), waarbij een groot aantal meditaties gratis worden aangeboden als je dit eens wilt proberen. In die APP is 1 meditatie voor slaap beschikbaar, die ik bijna 3 maanden lang elke avond heb geluisterd om mijn diepe slaap te bereiken van 6+ uur (6+ uur NREM). De titel is Fall Asleep: Sweet Dreams; en duurt 20 minuten... als je het haalt tot het eind :)

Ik zou zeggen: Go Give It A Try en succes alvast met het toepassen van deze inzichten vanuit het DIEPER SLAPEN PROGRAMMA!