

10 hacks die je MOET weten voor een goede nachtrust!

Verbeter jouw slaap kwaliteit
binnen 4 weken, ZONDER ook
maar 1 pilletje te nemen.

ANNEMARIJN BRUINSMA

Bioritme reset plan



De shockerende waarheid over slaap, die nog nooit iemand met je gedeeld heeft...

In dit bioritme reset plan, deel ik mijn 10 geheime hacks om jouw slaapkwaliteit te verbeteren in slechts 4 weken tijd.

In dit stappenplan geef ik je waardevolle informatie wat je kunt doen om je nachtrust een super boost te geven, zonder ook maar iets van slaapmedicatie of ondersteunende supplementen in te nemen.

Ben je er klaar voor? Let's go!

WAT JE MOET WETEN OVER...

Een gezond bioritme



Het slaap- en waakritme, oftewel bioritme, wordt aangestuurd door onze biologische klok. Deze klok zit in de hersenen. Welk slaapttype je bent bijv, een vroege vogel of nachtuil, wordt bepaald door de hypothalamus. Deze klier stuurt veel van onze lichamelijke processen aan. Het reguleert de hormoonhuishouding en ons autonome zenuwstelsel die o.a. ook een seintje geeft als je honger of dorst hebt.

Uit onderzoek blijkt dat 15 procent van de mensen een ochtend mens is, 60 procent een gemiddeld ritme heeft en 25 procent liever in de avonden leeft.

Je bioritme is een levenscyclus die start vanaf je geboorte. Niemand heeft dus hetzelfde bioritme, behalve als je op dezelfde dag geboren bent, zoals bijv. bij tweelingen.

Elke maand doorloop je tegelijkertijd 3 verschillende cycli. Welk type mens je bent (ochtend/ avond/ combinatie) zit al vanaf je geboorte vastgeroest in je hersenen. Say whaaat?

Wat houden deze cycli in en hoe kunnen we ervoor zorgen dat we ons unieke ritme volgen?

Ritme en regelmaat

Onze levenscyclus bestaat uit een:

- Fysiek hoogtepunt en dieptepunt
- Emotioneel hoogtepunt en dieptepunt
- Intellectueel hoogtepunt en dieptepunt

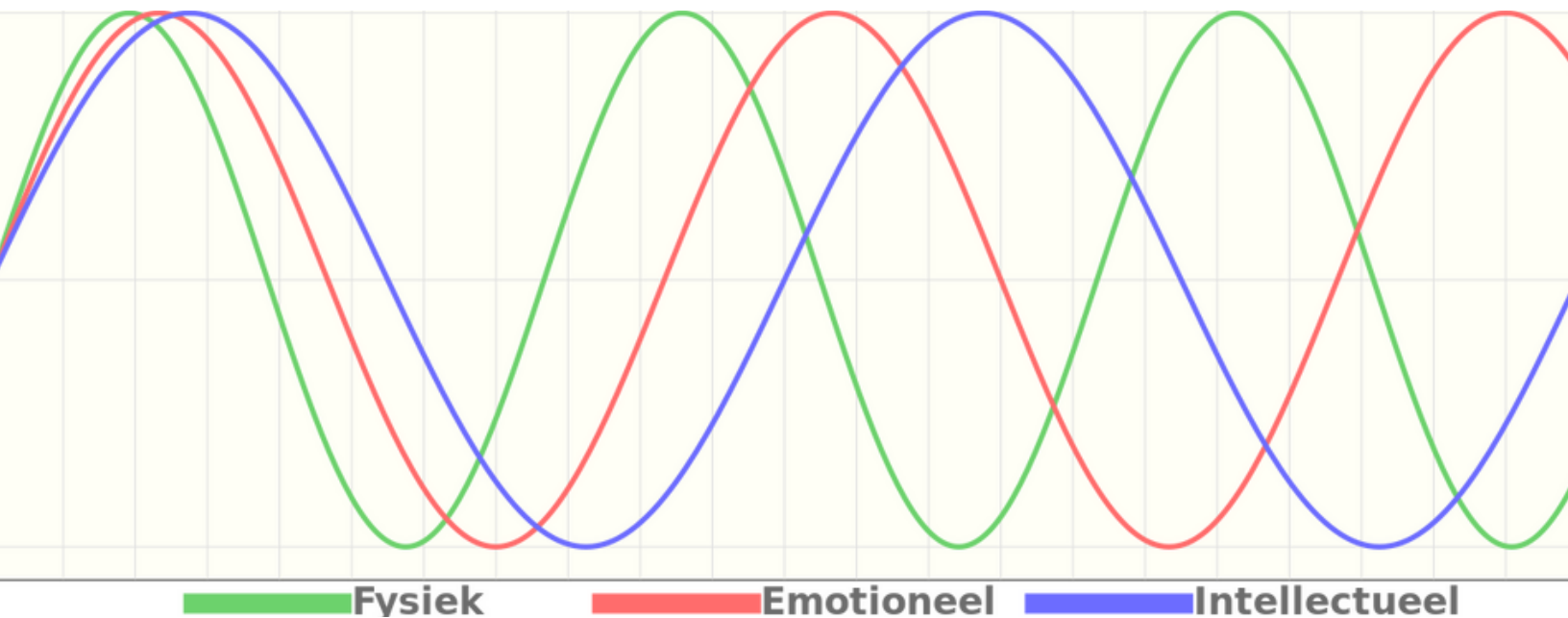
Alle drie de cycli beginnen op de dag van je geboorte en verlopen volgens een golfbeweging voor de rest van je leven op en neer. De eerste helft van een cyclus heeft een stijgende lijn, halverwege daalt de cyclus, om aan het einde op een dieptepunt te komen. Daarna stijgt de lijn weer en herhaalt dit proces zich.

Er zijn tientallen bioritme calculators beschikbaar op internet. Zelf gebruik ik het liefst deze [Bioritme Calculator](#).

Heb je jouw ritme gecheckt?

Dan is het tijd voor de volgende stap...

Wanneer je je bewust bent geworden van jouw unieke cyclus, is het tijd om je huidige patroon te resetten. Dit om plaats te maken voor een ritme dat jouw gezondheid naar een hoger niveau gaat tillen en je slaap gegarandeerd zal verbeteren.



Jouw 3 verborgen cycli

Lichamelijke cyclus -> herhaalt zich elke 23 dagen

De blauwe lijn staat voor jouw fysieke lichaam. In de opwaardse fase voel je je sterk en energiek. In de neerwaardse fase voel je je leeggezogen en futloos. De overgang van hoog naar laag wordt de 'kritieke fase' genoemd. En juist in deze fase (die één à twee dagen kan duren) zit je over het algemeen niet zo goed in je vel. Je hebt het gevoel dat je lichaam je in de steek laat.

Je kent het wel... Het ging allemaal zo lekker en opeens hangt er een verandering in de lucht. Je kunt dan opeens nog meer last krijgen van moeheid en acuut lichamelijke klachten krijgen, zonder dat je je bewust bent waar dit opeens vandaan komt.

Ook ervaar je gebrek aan werklust, voelt je neerslachtig en kan het zijn dat je even totaal geen puf hebt om te gaan sporten. Mocht je je bijna altijd zo voelen, dan is dit een teken dat jij niet leeft op jouw aangeboren ritme en zul je rust en regelmaat moeten creëren om dit te herstellen. Laten hierover meer...

Emotionele cyclus -> herhaalt zich elke 28 dagen

De rode lijn weerspiegelt jouw gevoelens. In de opwaardse fase ben je super creatief en is je intuïtie het sterkst. Zit je in de dalende fase dan ben je extra gevoelig en zal je meer neigen naar een negatieve stemming. Het liefst willen we ons altijd fijn voelen, maar is dit realistisch?

Wanneer je op een emotioneel dieptepunt zit, kun je hier naar handelen en je dagelijkse keuzes hierop baseren. Accepteer dat je op emotioneel gebied gewoon even niet in topvorm bent en wees in deze periode extra mild en lief voor jezelf. De emoties mogen er allemaal zijn!

Intellectuele cyclus -> herhaalt zich elke 33 dagen

De groene lijn weerspiegelt ons analytische functioneren. In de opwaardse fase is je concentratievermogen optimaal en doorzie je dingen razend snel. Ook ben je in staat om snel beslissingen te nemen op werkgebied, maar ook in je privé leven.

In de dalende fase ben je juist wat minder scherp. Je bent vergeetachtig en kunt je moeilijk concentreren. Het lijkt wel alsof er niets uit je handen komt. Deze kritieke fase duurt enkele dagen, waarin je reactie-vermogen en scherpzinnigheid sterk zijn verminderd. Mocht je nu net een hele belangrijke beslissing moeten nemen, weet dan dat je in mum van tijd weer op die piek zit.

Meebewegen op jouw ritme

Ik hoor je nu denken...

"Jammer dat we niet altijd op die piek kunnen zitten".

I feel you! Maar zodra wij beseffen dat we niet in gevecht hoeven te gaan, maar dat iedereen deze ups en downs ervaart, kunnen we dit makkelijker accepteren. Het hoort bij het ritme van het leven.

Wat heeft jouw bioritme nu met een goede nachtrust te maken?

Jouw ritme bepaald, je fysieke toestand, je emotionele stabiliteit en je intellectuele vermogen. Het is dus de kunst om te leren hoe je op dit ritme kunt meebewegen, zodat alle processen fysiek, mentaal en emotioneel evenveel aandacht krijgen.

Zodra deze factoren in balans zijn, zal de rust in je lichaam en koppie terugkeren en zal dit ook van invloed zijn op je slaap-waakritme.

Hoe verbeter ik mijn slaapkwaliteit?

Een goede nachtrust is niet iets wat je bereikt. Het is een continu proces, waarin jij dagelijks te maken krijgt met de verschillende fasen, die jij zelf zo aangenaam mogelijk kunt maken door keuzes te maken die in lijn zijn met jouw ritme.

Zodra jij je meer bewust bent van in welke fase je op dit moment verkeerd, kan je hiernaar handelen en hierop je dagelijkse keuzes baseren.

Denk even aan het moment dat jij op je emotionele dieptepunt zit. Hoe ziet dit er meestal uit? Kun je dan in gevecht gaan door te gaan piekeren?

Krijg je gedachtes als:

"Ik heb nog maar vijf uur te slapen"

"Als ik het morgen maar volhoud"

"Nu heb ik weer meer klachten en ben ik de hele dag moe"

"Deze dag is toch niets meer waard, want ik heb geen energie"

Om vervolgens op standje maximaal door de dag heen te razen en deze gedachtes te blijven voeden. Herkenbaar?

Geloof me! Ik was een koningin in piekeren. Het verschil met toen en nu is dat ik geen aandacht meer besteed aan deze gedachtes. Ik focus op wat ik WEL kan en luister naar mijn lichaam, ik bewaak mijn grenzen.

P.S. slaap kun je niet "inhalen", het heeft dus geen zin om na een gebroken nacht, de avond erop eerder naar bed te gaan. Je hebt juist jouw unieke ritme aan te houden.

Je biortime herstellen is niet waar de grootste uitdaging ligt. Het gaat erom dat je op het ritme meebeweegt en je bioritme in balans houdt.



2 reminders om je opweg te helpen:

- ✓ Een goede nachtrust valt of staat met jouw leefstijlkeuzes. Je leefstijl is niet alleen wat je eet, drinkt, of je genoeg tijd besteed aan ontspanning, maar ook fysieke inspanning. Het draait om welke dagelijkse gewoontes jij hebt gecreëerd. Jouw ochtend-en avond routine.

Waar het vooral om draait is welke gedachtes jij laat overheersen. Als je veel zorgen hebt of vaak piekerd, zal je in de negatieve spiraal terechtkomen. Het momoment dat je hier grip op krijgt en een routine creëert die hiermee in lijn ligt, zal je slaap gegarandeerd verbeteren.

- ✓ Je hebt ten alle tijden een keuze om jouw leefstijl zo in te richten dat het dienend is voor jou. Je zult merken dat je niet meer in gevecht hoeft te gaan. Het leven werkt voor jou en niet tegen jou. Jij hebt alleen wel de juiste keuzes te maken die jou helpen in balans te blijven.

De vicieuze cirkel

Een langdurige slechte nachtrust is vaak het begin van het ontstaan van veel chronische klachten.

De 5 belangrijkste slaapverstoorders zijn:

1. chronische stress
2. piekeren
3. een verstoord bioritme
4. laaggradige ontstekingen
5. voedingstekorten

Het hangt allemaal met elkaar samen. Een verstoord ritme wordt versterkt door stress, dit geeft angstgedachtes. Je zenuwstelsel raakt overbelast, je cellen verharderen, je krijgt pijn, wat vervolgens resulteert in een slechte nachtrust, wat op het lange termijn weer laaggradige ontstekingen uitlokt, met als gevolg voedingstekorten.

Je bioritme is verstoord, wanneer je overdag niet vooruit te branden bent en in de avond je lichaam en geest weer actief wordt.

Als dit keer op keer gebeurt beland je in een negatieve spiraal, een vicieuze cirkel waar je niet meer uitkomt. De reden dat je slaap-waakritme uit balans is, is in veel gevallen te herleiden naar jouw dagelijkse routines. Het moment dat je op jouw ritme leeft, krijg je een routine die je geen energie kost, maar je energie geeft!

Om de cirkel te doorbreken heb je jouw ritme terug te vinden. Hoe doe je dit? Als bijv. jouw bedtijd wilt vervroegen kan je om de 2 dagen, 10 min eerder naar bed gaan. In kleine stapjes zal je dan beetje bij beetje steeds meer in jouw natuurlijke slaap-waakritme komen.

Dit proces duurt circa 4 weken. Zoals met alles, er is helaas geen wonderlijke pil of snelle oplossing die je ineens van al je problemen af helpt. Je hebt dit zelf te resetten.

Lees snel verder en check de hacks die je MOET weten voor het verbeteren van jouw nachtrust.

10 HACKS

Die jou helpen de vicieuze cirkel te doorbreken en die je slaapkwaliteit naar een ongekend niveau gaan brengen.

1. De beste remedie tegen angsten is...
DANKBAARHEID.

Door dankbaar te zijn, kan je direct jouw stemming beïnvloeden en verbeteren. Mijn uitnodiging naar jou: zet een timer en som alles, waar je dankbaar voor bent, op in 2 minuten. Gegarandeerd dat jij je daarna beter voelt!



2. Zoek natuurlijke manieren om te ontspannen. Drink een lekker kopje kruidenthee met ingrediënten als lavendel, kamille of citroenmelisse. Deze stoffen zorgen ervoor dat jouw zenuwstelsel tot rust kan komen.

3. Drink elke ochtend, gedurende de reset van 4 weken een grote kop thee met verse gember en citroen om al de afvalstoffen in je cellen af te voeren. Hierdoor zullen je cellen meer vitale stoffen opnemen. Detoxen = key!

Alles draait om balans!

Als jij een nacht slechter slaapt en vervolgens in de vicieuze cirkel beland. Stel jezelf de vraag: waar heb IK behoefte aan? Bewaak je grenzen en handel daarnaar.

-ANNEMARIJN-

"Slaap is de beste genezer die er is".

- Annemarijn -

4. Ben je in de ochtend je bed niet uit te branden en druk je regelmatig op de snooze knop. Dit is op het korte termijn fijn, maar funest voor je bioritme. Probeer bij het moment van ontwaken meteen actief te worden en aan je dagplanning te beginnen. Deze ochtendroutine zal ervoor zorgen dat je in de loop van tijd die snooze knop niet meer nodig hebt, of zelfs voor jouw wekker afgaat ontwaakt.
5. Mocht je nog je telefoon als wekker gebruiken en deze op je nachtkastje neerleggen, dan is het raadzaam deze uit je slaapkamer te verwijderen. De elektromagnetische straling zorgt onbewust voor een verstoring van je bioritme, ook op de vliegtuigstand. Zet bij voorkeur vanaf 18:00 je telefoon in de periode van 4 weken op de dim stand (bruin scherm). Hierdoor zal jouw natuurlijke melatonine aanmaak niet verstoord worden door het blauwe licht.
6. Neem een warme douche voor het slapen gaan om je spieren te ontspannen en je gemoedtoestand te bevorderen. Hierdoor zal je lichaam en geest letterlijk al het vuil en zorgen van je afspoelen. Wat je kunt doen om dit kracht bij te zetten is te visualiseren dat alle negativiteit die je deze dag te verwerken hebt gehad in het doucheputje ziet verdwijnen. Je hebt jezelf nu lichamelijk, maar ook energetisch gereinigd. Je bent dan klaar om ontspannen je bed in te duiken!

7. Zorg ervoor dat je overdag zoveel mogelijk daglicht op je huid laat schijnen. Vanaf 18:00 ga je richting avondmodus door juist binnen de lichten te dimmen en eventueel kaarsjes te branden. Dit geeft het signaal aan de hersenen in welke fase je je bevindt, dag of nacht. Dit signaal is essentieel voor de hypothalamus (hey, daar heb je hem weer), om jouw slaap- waakritme goed te kunnen reguleren en de daarbij horende processen in je lichaam te activeren of juist af te remmen.
8. Probeer overdag te bewegen, al is het maar een wandeling van 10 minuten of doe wat korte buikspieroefeningen. Dit hoeft echt geen marathon te zijn of een heftige gym workout. Het gaat erom dat je je lichaam tijdens de dag inspant en (lichtjes) fysiek uitput, zodat je aan het eind van de dag niet alleen mentaal moe bent na een drukke werkdag, maar ook fysiek. Hierdoor zal je heerlijk kunnen slapen!
9. TV kijken in de avond kan prima, je zult dan blauw licht opvangen wat jouw slaap kan verstoren. Geen ramp! Voor een optimale slaap is het zeer raadzaam een blue filter bril te kopen. De aanmaak van het hormoon melatonine wordt dan minder verstoord.
10. Probeer 4 weken zo min mogelijk koolhydraten of bewerkte voeding te eten. I know, het is lastig, je hoeft dit niet voor altijd te doen. Zie het als een kuur, waarin je rond deze periode bewust hierop let. Kies voor proteïnerijke producten. Dit hebben jouw spieren nodig om van spanning naar ontspanning te gaan.

OEFENING #1

Waar sta je nu

Sta stil bij jouw huidige situatie, hoe voel je je nu?

Bewustwording is uiteindelijk de sleutel naar genezing!

TIP: print dit plan uit, zodat je de oefeningen kunt uitvoeren.

Welke klachten ervaar ik en wat willen deze klachten mij vertellen?

1.

Welke pieker-of angstgedachtes ervaar ik regelmatig?

2.

Welke dagelijkse gewoontes integreer ik al uit de #10 hack lijst?

3.

OEFENING #3

Tijd is kostbaar

Door deze nieuwe gewoontes te integreren zul je grootse resultaten behalen. Houd je wekelijkse voortgang bij in de habit tracker.

"You know you can do it, but still you don't".

Kom in actie!

MIJN GEWOONTES

- Dankbaarheid oefening
- S'avonds ontspannende thee
- S'ochtends gember thee
- Niet gesnoozed
- Telefoon op bruin scherm



MIJN GEWOONTES

- Avond douche + visualisatie
- Hypothalamus reset (dag/nacht)
- Matig tot intensief bewegen
- Schermtijd met blue filter bril
- Proteïne rijk & koolhydraat arm

WEEK 1

HABIT TRACKER

GEWOONTEN

MA DI WO DO VRIJ ZA ZO

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AFSPRAKEN & BELONING AAN MIJZELF

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 2

HABIT TRACKER

GEWOONTEN

	MA	DI	WO	DO	VRIJ	ZA	ZO
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AFSPRAKEN & BELONING AAN MIJZELF

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 3

HABIT TRACKER

GEWOONTEN

MA DI WO DO VRIJ ZA ZO

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AFSPRAKEN & BELONING AAN MIJZELF

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WEEK 4

HABIT TRACKER

GEWOONTEN

MA DI WO DO VRIJ ZA ZO

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AFSPRAKEN & BELONING AAN MIJZELF

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Even kennismaken...

Hi, ik ben Annemarijn.

Jarenlang was ik in gevecht met mijn gezondheid, ik had alle mogelijke klachten die je maar kon bedenken. Veel tijd en energie ging verloren in de zoektocht naar een oplossing voor mijn klachten.

Ik was de wanhoop nabij.



Ik bezocht de een naar de andere therapie of behandeling. Het gaf mij nooit de blijvende resultaten waar ik zo naar verlangde.

Ik accepteerde niet dat de pijn een blijvend onderdeel van mijn leven zou zijn en besloot de regie in eigen hand te nemen. Ik ging op zelfonderzoek uit, naar hoe ik mijn zelf genezend vermogen kon activeren.

Gaandeweg ging ik mij steeds meer verdiepen in holistische geneeswijze, de theorie dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Na jarenlang diverse studies te hebben gevolgd, onderzoek te hebben gedaan en met vallen en opstaan methodes heb getest, zag ik eindelijk resultaat.

Deze kennis en inzichten heb ik voor jou gebundeld tot mijn eigen unieke creatie. Een methode die je blijvend van chronische klachten af kan helpen, zonder dat je zelf het wiel hoeft uit te vinden.

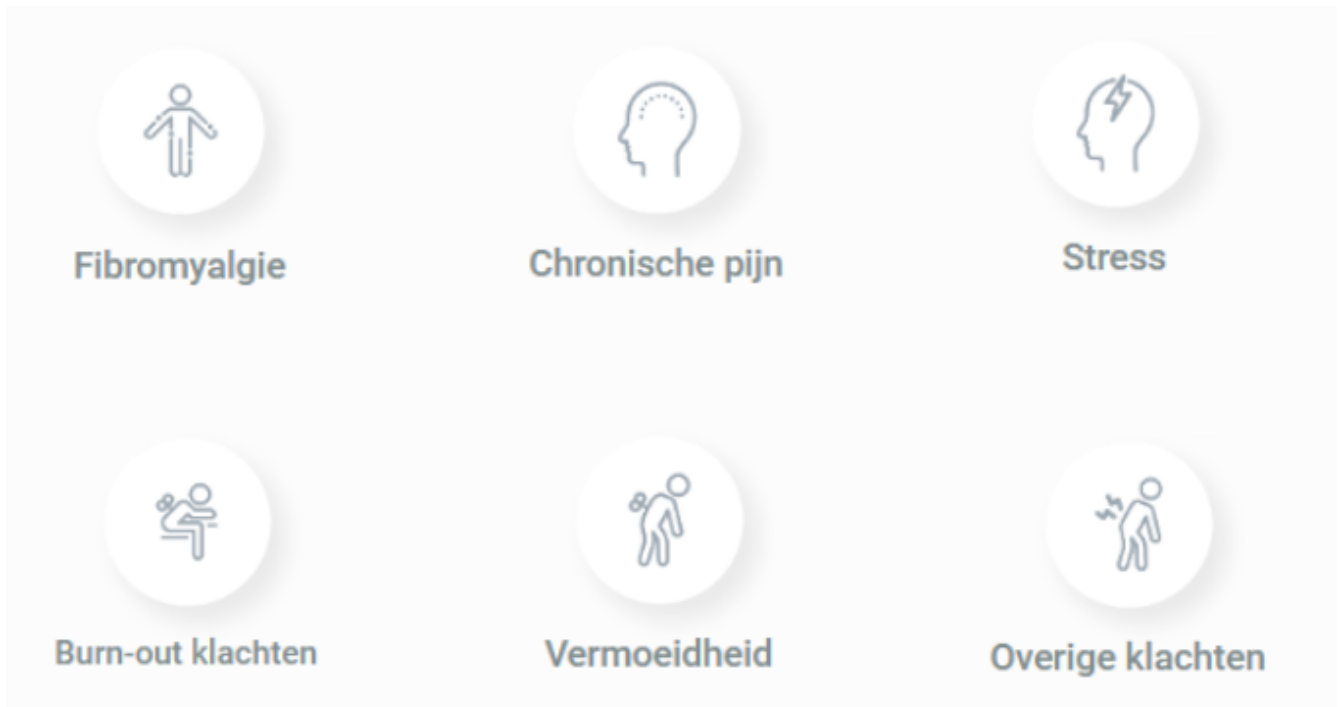
Het mooie is, ik maak gebruik van universele wetten.

Het werkt op iedereen. Dit kan jij dus ook!

Jij bent zelf de sleutel tot genezing. Ik bied je enkel een helpende hand en wijs je de weg. Stop met eindeloos zoeken, de oplossing is binnen handbereik.

De oplossing, die zit namelijk in jou!

Meer gezondheidstips ontvangen bij:



[Join de besloten Facebook community](#)

[Plan je gratis 45 min adviesgesprek](#)

"Je bent meer dan een lichaam met pijn, leer de klachten de baas te zijn".
