

In de rust gebeurt het

In de tijden dat je jezelf een beetje verliest of verloren voelt is er een belangrijke plek in huis waar je jezelf altijd weer terug kunt vinden.

Het is een plek waar we vaak niet eens aan denken en die we gewoon voor lief nemen.

De slaapkamer

Het is dé ruimte waar we ongemerkt heel veel tijd doorbrengen. Zo'n 6 tot 8 uur per nacht liggen we daar tussen de lakens. Alleen, met je partner of soms misschien wel met een kind naast je of een huisdier aan je voeten.

De tijd die we in de slaapkamer doorbrengen is ongeveer een derde van onze hele dag en daarmee ook een derde van ons hele leven. Mag het dan alsjeblieft een fijne ruimte zijn waar je volledig tot rust komt?

In onze slaap worden de indrukken verwerkt die we tijdens de dag hebben opgedaan. We krijgen per dag ontzettend veel informatie en prikkels binnen die we 's nachts en tijdens onze rustmomenten moeten verwerken.

Slapen kun je vergelijken met het opruimen van je bureau na een lange dag werken. Met slapen breng je je hoofd op orde, net als dat je dat met je bureau doet na het werken.

Een nachtje ergens over slapen helpt je vaak om dingen in een ander daglicht te zien. Wanneer je niet goed (door) slaapt zorgt dat ervoor dat er problemen ontstaan bij het leren en bij het opnemen van nieuwe informatie. Simpelweg omdat de oude informatie nog niet goed verwerkt is.

Tijdens het slapen wordt ons actieve brein uitgeschakeld omdat de controle op dat moment verdwijnt, we laten los.

Naast slapen is het ook ontzettend goed om af en toe een beetje te dagdromen, even niets doen en voor je uit staren. Dit heeft namelijk een groot voordeel omdat je creatiever met problemen kunt omgaan, je herinneringen beter kunt verwerken en je beter voorbereid bent op de toekomst. **Je creëert hiermee ruimte in je hoofd en dat is hard nodig omdat je daarmee ook ruimte hebt om naar je eigen hart te luisteren.**

Wat wil jij?

Zonder dat iemand anders daar inspraak in heeft.

Goed slapen heeft enorm veel voordelen, niet in de laatste plaats voor het lichaam.

Als je genoeg rust hebt bouw je je eigen afweersysteem op waarbij de kans op ontstekingen en andere lichamelijke ongemakken minder kans hebben.

De slaapkamer is dus de plek die ongemerkt veel belangrijker is dan je misschien wel denkt.

Een slaapkamer hoeft niet groot te zijn, veel belangrijker is de sfeer en energie die je daar

inbrengt.

De ideale temperatuur in een slaapkamer is rond de 15 graden. Je kunt beter een extra deken gebruiken dan de verwarming verhogen. Het is belangrijk dat een slaapkamer elke dag gelucht wordt of nog beter om met het raam open te slapen. Mits dat geen lawaai veroorzaakt wat je onbewust irriteert.

Zorg ervoor dat je slaapkamer voldoende donker is met goede gordijnen, hierdoor slaap je dieper, langer en rustiger.

Natuurlijke materialen in een slaapkamer zorgen voor veel rust. Denk aan dekens en lakens van wol, dons, zijde en katoen. Zorg er in ieder geval voor dat je geen synthetische producten kiest omdat deze materialen statisch opladen en daardoor de energie verstoren. Blijf te allen tijde voelen wat bij persoonlijk bij jou past.

Een bed van hout voelt steviger dan een metalen bed en een waterbed zal ik helemaal niet aanraden omdat dat geen houvast biedt tijdens het slapen.

Wees kritisch op je slaapkamer, bijvoorbeeld op een gekregen matras, of op een matras waar je op geslapen hebt met een ex-partner. De energie van iemand gaat in de matras zitten en daar kun je onbewust zeker last van hebben.

Ga eens met een open blik kijken in je slaapkamer wat je er onbewust aan herinnert om nog te moeten doen. De stapel boeken op je nachtkastje wil graag gelezen worden, de wasmand met kleding die nog opgevouwen moet worden vraagt om aandacht en de weegschaal half onder het kasje geschoven schreeuwt naar je dat je nog niet goed genoeg bent.

Misschien staat er zelfs een niet gebruikt fitness apparaat wat stof hapt en tevens het stemmetje in je achterhoofd influistert dat je echt weer eens iets aan je gewicht of conditie moet doen. Al deze dingen zorgen ervoor dat je zelfs op die belangrijke plek geen rust vindt.

Je slaapkamer mag dan ook echt aangekleed zijn als overzichtelijk, fijn nest waar je volledig tot rust komt.

Een televisie en elektrische apparaten horen er niet thuis want **een slaapkamer is strikt genomen alleen om te slapen en om seks te hebben.** En daar hoort een verbinding met de buitenwereld zoals een televisie, computer of smartphone nu eenmaal niet bij. Net als afbeeldingen van mensen omdat ook deze je onbewust het gevoel kunnen geven dat er naar je gekeken wordt, het doet iets met je. Werken in de slaapkamer is natuurlijk ook niet gezond. Stel dat je een woordenwisseling hebt gehad met je baas, dan neem je die energie mee in bed en dat lijkt me niet gezond.

Als je je afvraagt welke kleuren het beste in een slaapkamer passen denk dan aan de kleur blauw. **Blauw is de ultieme kleur om tot rust te komen, het geeft je een ontspannen gevoel** waarbij je rustig kunt ademen. De ligging van de slaapkamer in huis geeft inzicht in welke kleuren er in jouw persoonlijke situatie het beste passen, dit is uiteraard in elk huis verschillend en maatwerk. Spreek me er gerust op aan wat ik voor je kan betekenen.

Hou je niet van blauw in de slaapkamer kies dan voor zachte aardetinten zoals zandkleur, lichtgeel, zacht bruin, lichte terracottatint of grijs met een beetje zand, zoals greige.

In alle gevallen is het belangrijk om de slaapkamer te bekijken door een liefdevolle bril omdat deze plek meer naar binnen gekeerd moet zijn dan naar buitengericht en daar horen zachte of donkere kleuren bij.

Kijk eens met andere ogen naar je slaapkamer en de spullen die daar staan. Richt deze ruimte met liefde in en stel grenzen. Wie niet in die slaapkamer hoort moet er helaas uit. ;-) Dat geldt soms ook voor huisdieren of voor kinderen. Je hoeft geen strenge moeder te zijn, maar het is gewoon heel gezond om jezelf de rust te geven die je verdient zodat je er op een ander moment weer kunt zijn voor anderen.

Met een lege batterij of weinig fut en plezier hebben we niet de energie om de beste versie van jezelf te zijn, die je uiteraard ook wilt geven aan de mensen rond je die je echt nodig hebben.

Ik wens je alle ruimte om jezelf te kunnen zijn.
Veel slaapplezier (en goede seks)

Ilonka Brakman