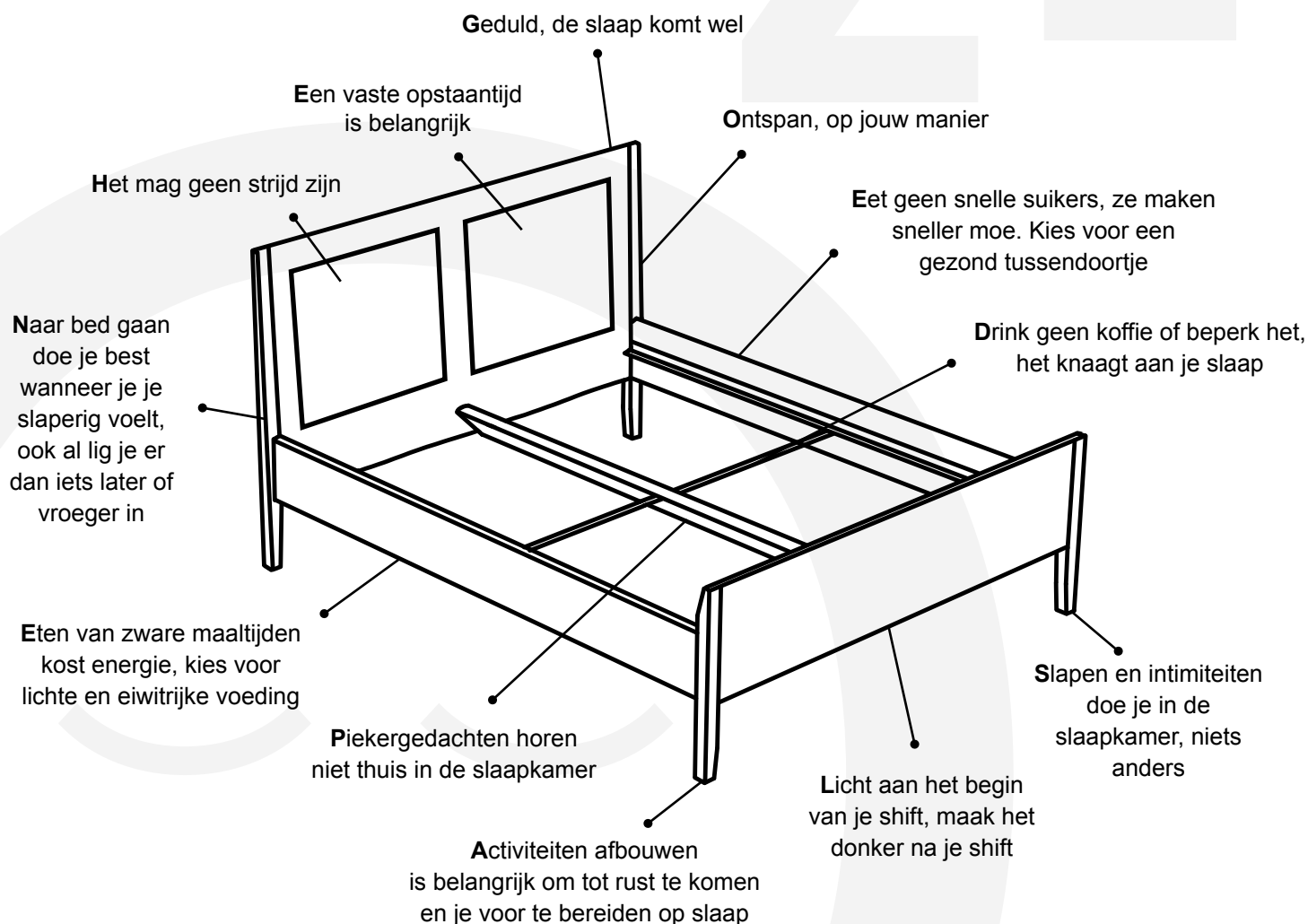


SÖMNTIPS nachtwerk

12 slaaptips om te bouwen aan **goed slapen** (hé)



De 10 tips zijn terug te brengen naar 3 pijlers die samen de slaapdriehoek vormen



Gedrag

+



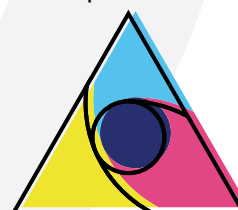
Gedachten/gevoelens

+



Ontspanning

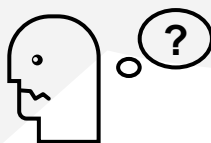
=



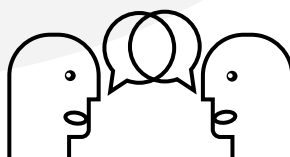
Lees meer over de slaapdriehoek



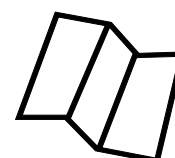
Sleutelen aan je slaap is geen *quick fix* - het kan frustratie oproepen



>>



/



Soms is hulp van de omgeving of een handleiding nodig