

Wat als je nooit meer slecht zou slapen?

Gepubliceerd: zondag, 31 mei 2026 09:53



Wat als je jezelf kunt verlossen van vermoeidheid?

Heb jij ooit een moment meegemaakt waarin je je plotseling weer goed voelde?

“Wat is jouw ergste date-verhaal?” hoorde ik de radio dj zeggen. Een vrouw vertelde vervolgens over haar eerste date die ze had met een leuke jongen tijdens haar studententijd. Hij had haar meegenomen naar Scheveningen voor een dagje strand. Het was warm weer. Omdat ze het zo gezellig hadden samen, gingen ze na het dagje strand nog een paar drankjes doen bij de jongen thuis. Ze hadden over de dag heen aardig wat gedronken en weinig gegeten. Beide moe, stelde de jongen voor dat ze ook wel bij hem mocht blijven slapen. Wat er daarna gebeurde had ze niet zien aankomen. Vanuit het niets begon hij plotseling over te geven. Over haar heen! En niet zo’n beetje ook. “Het was vreselijk!”, vertelde ze. In één klap was ze weer nuchter, wat mij doet afvragen: zit dronken zijn gewoon tussen de oren? Heb jij wel eens zo’n moment meegemaakt waarin je je plotseling weer goed voelde?

Het doet mij denken aan een moment wat ik afgelopen week had. Ik had namelijk een ontzettend slechte nacht gehad. In de nacht was ik meerdere uren met mijn zoontje uit bed geweest om hem weer in slaap te wiegen. Tot wel vier keer toe. Doodmoe werd ik ervan. Toen ik na deze nacht wakker werd voelde ik me gebroken. Ontzettend moe. “Ik heb zo slecht geslapen”, dacht ik in mezelf. Hoe kom ik in hemelsnaam deze dag door?

Toen herinnerde ik me iets. “Ik heb slecht geslapen” was slechts een verhaal wat ik mezelf vertelde realiseerde ik me.

Het effect van je slaap wordt grotendeels beïnvloed door je persoonlijke overtuiging over hoeveel slaap je nodig hebt. Wanneer je bijvoorbeeld gelooft dat je acht uur slaap nodig hebt om fit en energiek te zijn, maar je wakker gaat over zes uur, is de kans groot dat je jezelf vertelt “ik kan maar zes uur slapen terwijl ik acht nodig heb, ik ben morgen de hele dag moe.” Wanneer je tegen jezelf zegt dat je slecht hebt geslapen, en je de rest van de dag moe zult zijn, is dit waarschijnlijk ook zo.

Wat als ik mijn verhaal kon veranderen? Als ik iets anders kon denken.. kon ik me anders voelen. Zolang ik zou blijven denken dat ik alleen energie kon hebben wanneer ik goed had geslapen zou ik me de rest van de dag moe zou voelen en zou het een lange dag

Wat als je nooit meer slecht zou slapen?

Gepubliceerd: zondag, 31 mei 2026 09:53

worden.

Ik begon te denken. Ik dacht, wat als ik net als die vrouw die in één keer nuchter was, ik in één keer ook van mijn moeheid verlost kon zijn? Wat als moeheid ook een staat van bewustzijn is die je kunt veranderen? Dan moest ik in elk geval stoppen met geloven dat ik slaap nodig had om me goed te voelen.

Ik herinnerde me een interview wat ik had gekeken van een man die steeds minder sliep en soms zelfs nachten oversloeg omdat hij zoals hij zei zoveel energie kreeg van zijn verbinding met zijn bewustzijn. Wat als mijn energie niet hoefde te komen vanuit slaap?

Ineens plopte er een gedachte bij me op: “Mijn energie komt niet van slaap, mijn energie komt van God, vanuit mijn bewustzijn.” Terwijl ik het dacht verdween mijn moeheid in een instant. Het was een gedachte die “klikte”. De rest van de dag had ik energie. Ik heb nergens meer last van gehad.

Bronnen:

Boek Miracle Morning Hal Elrod

Dit stuk is geschreven door Corry de Jong, coach, psycholoog MSc & healer. Voor een overzicht van eerdere door Corry geschreven artikelen [klik hier](#).

Als je wilt reageren of meer wilt weten over Corry de Jong, kan dat [via haar website](#). (Voor reageren naar beneden scrollen).