

ACTIEPLAN: SLAAPRESTRICTIE

VOORBEREIDENDE VRAGEN	
Ga ik de 'precieze' of de 'altijd hetzelfde'-manier van slaapcompressie doen?	
Hoe laat ga ik naar bed en hoe laat sta ik op?	
Wil ik iemand vragen mij te steunen tijdens de slaapcompressie? Wie zou dat kunnen zijn?	
Welke oefeningen ga ik doen wanneer ik 's nachts wakker lig om te zorgen dat ik rustig blijft en niet ga piekeren?	
Bereken	



GEMIDDELDE TIJD IN BED

Nacht 1	Nacht 2	Nacht 3	Nacht 4	Nacht 5	Nacht 6	Nacht 7
_____ +	_____ +	_____ +	_____ +	_____ +	_____ +	_____ = _____
minuten	minuten	minuten	minuten	minuten	minuten	minuten

Gemiddelde tijd in bed = _____ : 7 = _____ minuten

GEMIDDELDE TIJD WAKKER IN BED

Nacht 1	Nacht 2	Nacht 3	Nacht 4	Nacht 5	Nacht 6	Nacht 7
_____ +	_____ +	_____ +	_____ +	_____ +	_____ +	_____ = _____
minuten	minuten	minuten	minuten	minuten	minuten	minuten

Gemiddelde tijd wakker in bed = _____ : 7 = _____ minuten

TIJD DIE IK MINDER IN BED GA LIGGEN

Gemiddelde tijd wakker in bed _____ minuten

Tijd die ik minder in bed gaat liggen = _____ x 0,2 = _____ minuten

TOTALE TIJD IN BED LIGGEN

Gemiddelde tijd in bed _____ minuten

Tijd die ik minder in bed ga liggen _____ minuten

Totale tijd die ik in bed ga liggen = _____ - _____ = _____ minuten

