****** September 2019

* SLAPEN IS GEZONDHEID.

CBS 24% Van de Nederlanders hebben slaap problemen

CBS 58% Van de arbeid ongeschikten slaap problemen

Mensen met slaap problemen hebben last van :

* Concentratieproblemen
* vergeetachtigheid
* krijgen een slecht humeur

Melatonine is slecht voor jongeren. Werkt ook alleen maar bij oudere mensen.

* Er zijn 18 onderzoeken verricht op 1654 mensen: Door regelmatig te mediteren krijg je een veel beter effect op je slaapritme.
* Gezond eten is goed tegen depressie en een betere nachtrust.
* Verslaafd zijn aan te weinig slapen!!

***Wat gebeurt er als je slaapt??***

De helft van je hersenen slaapt niet, 40% van je hersenen is zelfs meer actief.  
Er zijn verschillende stages van slaap , de REM slaap en de diepe slaap, daarom slaap je soms lichter en soms dieper. Soms blijf je moe omdat je een goede kwaliteit van slaap nodig hebt.

***Verslavingen en slaap?***

Door verschillende verslavingen ga je op den duur anders slapen.  
Bijv.: Alcohol, drugs. Medicaties. Dat blokt vooral je droomslaap. Dan krijgt je een remslaap terugslag effect. Dan krijg je een diepere droomslaap. Daarom kun je door alcohol ook entiteiten gaan zien. Als je veel drinkt, kom je eigenlijk niet meer je droom uit. Daarom lijkt alles anders, je blokkeert het proces en wordt je op den duur gestoord, dat kan zelfs een delirium veroorzaken. En kun je zelfs wakker blijven. En ben je in een remslaap terwijl je wakker blijft. Daarom kun je niet meer normaal functioneren. Bij echt te weinig slaap kun je gaan hallucineren, na drie dagen geen slaap ga je zelfs van alles zien wat er eigenlijk niet is. Maar droom je terwijl je wakker bent. Dis-oriëntatie, gekke emoties, geheugenverlies.  
Drugs en drank helpen niet aan de diepe slaap, dat heeft juist een averechtse werking .Want de waarheid en dromen gaan door elkaar lopen, Je remslaap gaat helemaal kapot, en daarom kom je slecht in een diepe slaap. En alle soorten slaap zijn heel belangrijk.In de remslaap zijn sommige hersenen voor 40% actief, ze zijn aan de gang maar er is als het ware geen chauffeur. Cocaïne verdooft je gezicht, daarom kan je dagen wakker blijven. Maar dat is met verslavingen ook het grootste probleem, je voelt het niet meer en het wordt alleen maar erger. Je komt alleen maar in de slaapstand. Maar je blijft wakker. Eigenlijk heel eng.

***Soms onthoud je een droom , maar dan vergeet je hem??***

Als je net wakker wordt dan onthoud je de droom, of je vergeet het toch naar even. Als een opgeslagen ervaring die naar de achtergrond gaat. De herinnering blijft, maar je kunt hem niet gelijk pakken. We slaan alle dromen op. We moeten alleen de sleutel vinden. (de trigger). Er bestaan dromenboeken om je droom verder uit te leggen. Soms wel leuk om te doen.  
Nero-adrenaline is een stress hormoon die sluit je af tijdens een droom. Een tegenovergestelde stof doet weer het tegenover gestelde en die stof gaat op tilt bij De ziekte zoals Alzheimer.

***Waarom heeft moeder natuur dromen gemaakt??***

Rem slaap geeft warmte en dat zijn de dromen. Het maakt ook een soort “je hoofd leeg”  
En daardoor kom je gemakkelijker in de diepe slaap. Om jezelf goed tot rust te laten komen.  
Daarom heb je genoeg uren slaap nodig. Je systeem maakt tijdens je rem slaap ook in je lichaam heel veel nieuwe gezonde cellen aan. En je gaat in de diepe slaap “echt uit”.  
En dat heeft een mens echt nodig om leeg te gaan voor de nieuwe dag. Anders wordt je hyper, burn out of een born out over komt je als je niet leeg gaat.   
Door jezelf echt de rust te geven wordt je zelf steeds slimmer.

***Onthouden en herhalingen, leren??***

Als je overdag veel nieuwe dingen leert, kan je het soms jezelf niet meer herinneren, maar door te gaan slapen krijg je veel betere herinneringen en skills.  
Daarom is slaap zo belangrijk. Als je slaapt herhaal je de dingen die je hebt geleerd en dat verbeterd je lerend vermogen.   
Zie het als je schoen strikken. Als klein kind moest je heel veel moeite doen om je schoen te leren strikken. En nu doe je dat zelfs zonder er bij na te denken. Het wordt een automatisme.   
Je hersenen maken het in je slaap in kleine stukjes en maken het automatisch, slaap maakt het een functiepunt dat steeds makkelijker gaat, zodat het de andere dag nog veel gemakkelijker gaat.  
En wordt het een automatisme.

“DAAROM MOET JE ER SOMS EEN NACHTJE OVER SLAPEN”

Het voordeel van je dromen is , dat ze de nieuwe dingen die je leert in connectie van je hersen web maken en het via je droom overal naar toe zenden. Zodat je het beter kunt snappen en begrijpen.  
Dat doen je slapende hersenen.

Professor Einstein gebruikte zijn slaap om alles beter te begrijpen, Hij gebruikte zijn remslaap om meer te weten . Dat heet bij de paranormale wereld het “schouwen”.  
Ik zelf, gebruik het schouwen om mensen met problematiek te helpen ( mediumschap) en via het automatisch schrijven inzicht te geven aan de cliënt.

***Visualiseren is dat beter??***

Echt oefenen of visualiserende oefeningen, werkt ongeveer voor 50% goed. Dus dingen visueel bedenken werkt echt ook heel goed, bij bijv. om te oefenen bij sport of muziekstukken leren.   
Met mijn werk visualiseer ik ook heel veel, dat werkt heel goed. Ik vind zelf dat een van de grootste krachten van de mensheid. Wat zou er gebeuren als we begonnen met de wereld mooier te visualiseren?

***Teveel licht en energie ??***

Omdat we het licht aan houden , gaan we ook steeds later naar bed. Telefoons en computers verhogen de trilling in de kamer, en trekken jou energie weg. En je gaat uit je gronding.  
Daarnaast geeft het blauwe licht van je computerscherm het teken dat het nog overdag is.

In het midden van de nacht (middennacht) 0:00 uur is eigenlijk al het midden van de nacht.  
Dus dat betekend , dat je al in het midden van je slaap zou moeten zijn.

***Na het eten dipje??***

Iedereen heeft een na het eten dipje. Dat heeft weinig met het eten te maken.  
 Het is zo geprogrammeerd door het lichaam.

Hoe korter je slaapt, hoe korter je leeft. Het is ook slecht voor de ziekte van Alzheimer.  
Het kost namelijk veel hersencellen. , Het verhoogd de kans op type twee diabetes.  
Verhoogd de kans op kanker, en je eet ongezonder.

Als je twee tot drie uur te weinig slaapt , ga je automatisch teveel eten. Slecht eten, In de nacht eet je altijd slecht, teveel calorieën en vooral veel koolhydraten . Dat gaat je slaaphormoon aan je vragen omdat je niet slaapt. Daarom is slaap ook heel belangrijk als je wilt diëten en gezonder wilt gaan eten.

***Een dutje overdag helpt dat??***

Het helpt niet als medicijn om je te korten in te halen. Want je slaapt dan gewoon nog te weinig.  
Je kunt slaap nooit inhalen, dat is onzin. Je lichaam raakt zelfs van slag. De mens slaapt s nachts, want rond twee uur s nachts krijg je een drupje endorfine om goed in de diepe slaap te komen , en dat doet je pijnappelklier en dan moet je jouw remslaap al gehad hebben.  
Bij verhongering blijf je wakker, daarom ga je eten zoeken.  
Bij overdreven diëten , gaat het ten koste van je slaap. We horen gewoon niet te weinig te slapen , want daar krijg je afweermechanisme honger van.

***Gevaren van te weinig slapen??***

Als je 20 uur wakker bent , ben je gelijk aan iemand die dronken is.  
Over vermoeide mensen zijn daarom heel gevaarlijk.

Waker zijn, goed bewust en goed helder zijn kan alleen als je minimaal 6 uur slaapt.  
Anders is het gewoon gevaarlijk.

Denk aan een chauffeur, een chirurg . Als die minder als 6 uur slapen moet je weten dat er al veel van je hersen capaciteit uit staat. Je hersenen gaan gewoon slapen. Je bent op dat moment eigenlijk gewoon gevaarlijk. Omdat je niet meer weet wat er eigenlijk nog werkt in je hersendeel.  
50 tot 70 % slaapt te licht en te weinig in de zieken huizen.  
Je moet van jezelf weten om geen gevaar voor de ander te zijn.   
Oververmoeide mensen zijn gevaarlijk omdat sommige hersencellen gewoon in slaap vallen.  
En dat heb je echt niet altijd in de gaten. Als je een tiener/puber bent heb je nog meer slaap nodig omdat je heel erg groeit en veel hormonen aan het aan maken bent. Dat kost heel veel energie.   
Als jongeren goed slapen en ook lang genoeg ( 7 tot 9 uur per dag) Blijven ze : Blijer, gezonder, en halen hogere punten.  
Bij volwassenen als ze later uit bed mogen komen dan: presteren ze beter, hebben er meer zin in en hebben een betere gezondheid.  
 Als je Baas te weinig slaapt, worden ze steeds baziger.  
Minder slaap geeft minder productiviteit, omdat je in een ( verslaafde wakker blijven modus komt) En dan wordt het rommeliger in je hoofd.  
Je moet lang goed slapen, twee keer de helft werkt niet.  
Niet slapen werkt bij sommige als een soort drugs, omdat je dan een soort emotiegek wordt , je controle gaat weg en je wordt een beetje gek, kinderachtig. Je derde oog gaat op tilt vooral op oudere leeftijd. Melatonine werkt wel bij oude mensen.   
50% van de volwassenen krijgen te weinig slaap( minder dan 6 uur) , het wordt ook een verslaving net als drank. #te weinig slapen. Je voelt je een soort van dronken.

***Ziek worden van te weinig slaap??***

Als je echt te weinig slaapt, bijv. maar 2 uur . Kan dat heel gevaarlijk zijn voor je gezondheid, (kankercellen). Je lichaam kan zijn cellen namelijk niet meer laten rusten.  
In het voorjaar zijn er 24% meer hartaanvallen Omdat de mensen korter gaan slapen. En in het najaar zijn er 24% minder hartaanvallen , omdat mensen dan langer gaan slapen. Als je dus echt te weinig slaapt verhoog je de kans op een hartaanval. Omdat je gehele immuunsysteem in de stress schiet.

***WAT TE DOEN BIJ SLECHT SLAPEN??***

* Je moet 7 tot 9 uur slapen iedere dag, tussen 22:00 en 8:00 uur.
* Dat is normaal en heel gezond, anders bouw je afvalstoffen op in je hersenen.
* Als je oververmoeid raakt wordt je verslavingsgevoelig.
* Gedragsproblemen zoals: ADHD, ADD, Autisme , hebben de zelfde symptomen , als je veel te weinig slaapt. Laat daarom kinderen genoeg slapen en ga als ouders ook vroeger naar bed.
* Slaapkamer moet donker zijn , overdag frisse lucht erin laten, geen elektriciteit om je heen, TV, computer, telefoon, in andere landen is de economie 24uur per dag. Stop jezelf met spelletjes in de nacht. Geef jezelf even RUST. Anders blijven je hormonen wakker.
* Regelmaat, rust en reinheid werkt nog steeds het beste.
* Als je in de avond in je huiskamer zit, maakt het dan steeds donkerder zodat je ogen slaap krijgen en je zo natuurlijk mogelijk in slaap kan vallen.
* Geen suikers/koolhydraten voor het slapen gaan. Als je een avond snackje wilt , iets van een eiwit melk/kwark stukje kaas. Anders krijg je een te warme verbranding en wil je aan de gang en kan je niet meer tot rust komen.
* Een warme douche van te voren, en daarna af koelen , want om 4 uur in de nacht is je lichaamstemperatuur het laagst.
* Als je een dieet volgt moet je goed slapen anders worden je spieren opgebruikt i.p.v. je vetten.
* ALS IEDEREEN GOED ZOU SLAPEN , HEBBEN WE DE HELFT MINDER ZIEKENZORG NODIG.

***MEDITATIE.***

Als je niet in slaap kan komen OF Als jij je S’ morgen niet goed voelt omdat je te ver weg bent geweest in je slaap.

* Je gaat heel ontspannen op je bed liggen, donker, koel en er is stilte.
* Je gaat bij de inademing naar je navel ademen ( twee vingers onder je navel, in je KI) je krachtpunt. Je navel komt omhoog bij de inademing.
* En als je daar zit met je adem dan ga je er ook met je gevoel en gedachte er naar toe.  
  Als dat niet lukt omdat je teveel aan je hoofd hebt, , dan vraag je engel Michaël aan met een koperen schaal in zijn handen , en leg alles waar je over aan het nadenken bent in de schaal en laat alles los. De engelen hebben beteren oplossingen als jij, dat weet ik zeker.
* Adem diep heel rustig naar je rechtervoet in het midden van de voet. herhaal dat 3 keer rustig.
* Daarna adem je drie keer rustig diep via je onderbuik naar je linkervoet in het midden.
* Daarna adem je drie keer naar je stuit (staartbeentje) .
* Daarna weer drie keer naar je navel (KI) . En dan ga je slapen . Of als het ochtend is , kom je daarna uit bed.
* Deze bovenstaande oefening kan je voor het slapen gaan en als je s morgens wakker wordt.

***70% bestaat de mens uit vocht.***

Een mens bestaat voor 70% uit vocht, als het volle maan is krijgt men vloed (eb en vloed) .  
Dus je vocht wordt als het ware omhoog getrokken. Als er dan bijv. onweer op komst is, wordt je als het waren omhoog getrokken. De energie gaat omhoog, dan hebben veel mensen last van hoofdpijn en slaap problemen.

***Het schouwen?***

Het slapen en het schouwen is altijd tussen het slapen en het wakker worden in.   
Op die momenten staan wij bewuster open. Dan kunnen er veel meer paranormale momenten tot stand komen. Omdat wij tussen waken/dromen in de schouwenstaat zitten. Veel mensen vinden dat fijn , ze krijgen informatie en inzicht en ideeën en staat van helder vermogen. Dat kun je wel af en toe doen. Maar niet als het ten koste gaat van je uren slaap.

Meditatie is dan veel beter. Want in die staat van diepe gronding kom je op de zelfde manier in je hogere zelf.  
En rust je dan bewuster uit. 20 minuten meditatie staat gelijk aan drie uur slaap. Dus als je per dag iets te weinig slaapt, door bijv. werk of wisselende diensten. Is het goed om te mediteren.  
Mediteer zoals het de boeddhisten doen, in je onderbuik , naar de kom des levens in je bekkenbodem. Daar huist je ziel. (zie ook het download stuk grondingsmeditatie).

***Succes met slapen??***

De kracht van slaapgarantie is er nooit in het leven.  
De enige garantie die ik kan geven is dat de kracht van de slaap verandering zal brengen. Het veranderen is veel gemakkelijker dan wij denken. De moeilijkheid zit het in onszelf te overtuigen dat verandering nu meteen noodzakelijk is.  
We willen allemaal veranderen en verkondigen dat aan iedereen. Maar als we zelf de eerste stap niet zetten om uit onze comfortzone te stappen . gebeurd er niks.  
[www.petrabusio.nl](http://www.petrabusio.nl) [info@petrabusio.nl](mailto:info@petrabusio.nl) 06-10564703