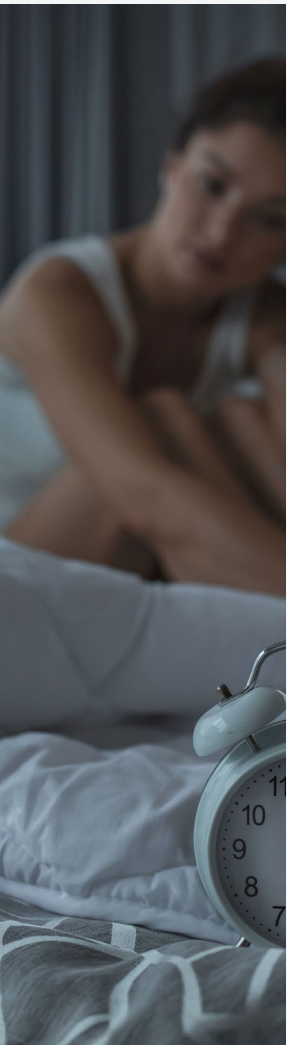


ELS GRAINDOR

SLAAPPROBLEMEN EN SLAPELOOSHEID

WANNEER DE NACHT JE VIJAND
WORDT

www.viasophia.be



Colofon

Copyright © 2021 Els Graindor | VIASOPHIA

Tekst en lay-out: Els Graindor

Disclaimer

Niets uit deze workshop mag worden gekopieerd, verspreid, bewerkt of in het openbaar worden vertoond zonder schriftelijke toestemming van Els Graindor | VIASOPHIA. De informatie die in dit programma verstrekt wordt is niet bedoeld om medisch advies, gezondheidszorgen of bepaalde medicatie of supplementen te vervangen. Raadpleeg bij klachten altijd je behandelende arts en/of therapeut en overleg met hem/haar vooraleer je je levensstijl of voedingspatroon gaat aanpassen. De informatie, inspiratie en adviezen die hier meegegeven worden zijn te beschouwen als informatief en steeds af te toetsen met de individuele gezondheidstoestand.



Via Sophia

Inspiratie voor een verbonden, gezond en bezield leven

LES 1

Welkom

Hoe verloren we onze natuurlijke manier van leven en hoe heeft dit invloed op ons
slaapgedrag?

Wat is slapen en waarom hebben we de slaap nodig?



Welkom!



Reflectie

Waarom ben je hier?

- Voelt slapen voor jou als een hindernis die je elke nacht moet nemen?
- Is inslapen een probleem en kijk je al met angst uit naar de nacht die voor je ligt?
- Word je regelmatig wakker 's nachts?
- Heb je vaak de neiging om overdag even weg te doezelen?
- Ben je 's ochtends niet uitgerust en word je moeilijk wakker?
- Hebben je slaapproblemen de touwtjes in handen en bepalen ze jouw functioneren overdag?
- Voel je je prikkelbaar en geïrriteerd overdag?
-



De cijfers liegen niet:

De verkoop van natuurlijke slaapmiddelen met melatonine is de laatste jaren met 40% gestegen!



Geen quick fix!
Vaak spelen er veel verschillende factoren mee.

Het is een geleidelijk proces
Bewustwording



Gewone GZ = Je hebt een probleem - We moeten je terug normaal maken!

versus

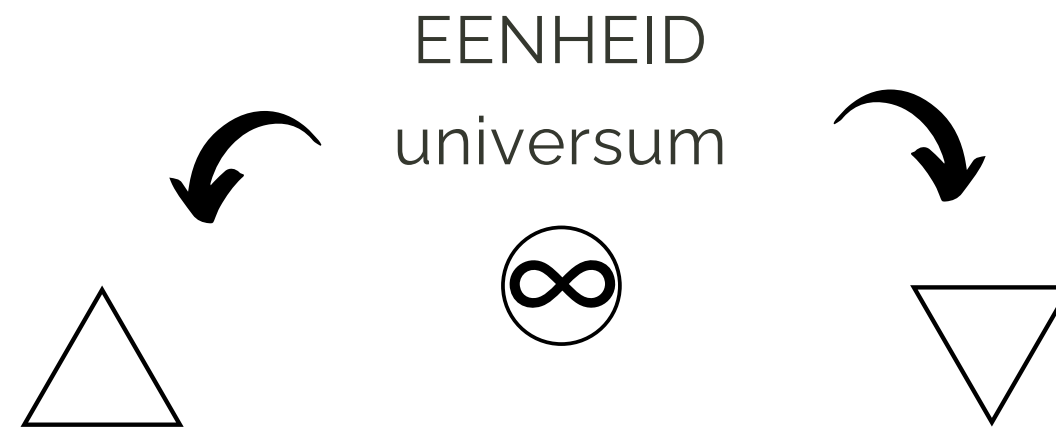
EP = Als er iets mis is, dan is dit een teken dat de mens afgeweken is van zijn
originele Oorspronkelijke route.

Oude universele wijsheid



YANG

mannelijke energie
contractie
naar buitengericht
kennis - ratio
LHH



2 aanvullend tegengestelde energieën
nooit zonder elkaar
eeuwige spel van de 2 polen

CYCLISCH (grote/kleine bv. dag/nacht)



Alles in het leven verloopt volgens universele en
natuurlijke wetten!

YIN

vrouwelijke energie
expansie
naar binnen gericht
voelen
RHH



VRIJE WIL

We verloren onze natuurlijke verbinding met het leven
De mens creëert wat hij zelf wil - 1 van de 2 polen in excess
(bv. kunstlicht - hoofdzaak van leven = de dagactiviteit)

VERSTORING - DISBALANS

Dit weerspiegelt zich ook in ons slaapgedrag!



Alles in de natuur volgt die natuurlijke beweging van het leven
Bv. bloem die dichtgaat, dier dat winterslaap houdt.



We weten niet meer hoe we de overgang kunnen maken van yang naar yin!

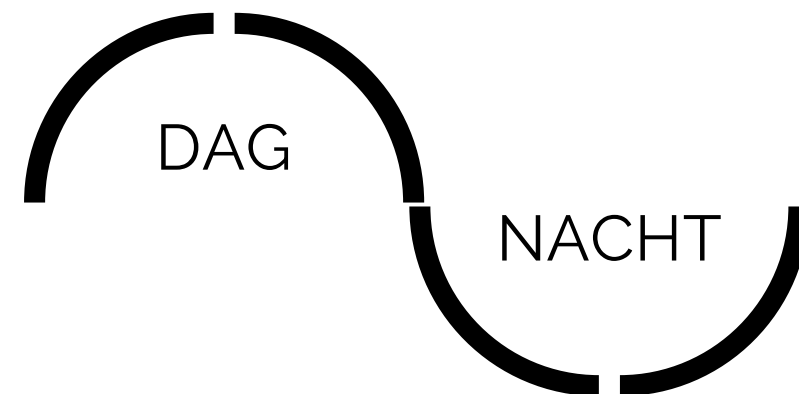
Slaap = de afdaling - toestaan/toelaten

~~Wit - discipline~~

Het donker, de Grote Moeder

YIN

Het 'niets' is niet leeg!



Angst van het donker
'-' connotatie



Doordraven in de yang/mannelijke energie => dit wordt gepikt uit de slaap

- Hoe groter excess - hoe meer je meeneemt in de nacht
- Voelen wordt helemaal uitgeschakeld (is voor de meeste mensen al onderontwikkeld)

Dit moet je voor jezelf herzien anders komt er geen antwoord op je slaapprobleem!

DE VICIEUZE CIRKEL in slaapproblemen



Wat is slapen?
Waarom hebben we slaap nodig?

We zijn ergens in het universum onderweg - in beweging/evolutie
INFORMATIE - IMPULSEN
Zet zich om in BEELD

Overdag = meer yange info
(=> teveel nemen we mee in de nacht - eliminatie!)
's Nachts = meer yinne info
(=> kunnen we niet gebruiken, dus waardeloos)

Gewoon maar tot rust komen is niet voldoende = slechts het nulpunt.
De nacht = contact met het 'niets'!



Wat is slapen?

Waarom hebben we slaap nodig?

5 à 6 keer per nacht heb je een diepe REM slaap.

Dan word je 100% opgeladen door **Qi energie** die vooral voor de binnenkant bestemd is
= oplading van je IW/voelwereld

Slaap = INFO halen van je BINNENKANT, vertelt hoe je vanuit voelen harmonie kan maken.

Zet zich om in beelden
Symboliek



'De hoofdzaak van het leven = dagactiviteit'

'Slaap = enkel om te recupereren'



Waarom hebben we nooit geleerd dat dit een gelijkwaardige activiteit is?



Slaapgebrek

Niet slapen of teveel wakker worden verstoren je diepe slaap, dus minder oplading.

Niet dromen betekent dat je na 3 à 4 dagen je volledige coördinatie kwijt bent!



LES 2

Hoe hebben verdedigingsmechanismen die een invloed op ons slaapgedrag?
De rol van 'denken' en 'emoties'.



Vorige keer:

Wat is slaap?



1.

Hoofdzaak = **de voeloplading**

Slaap = de behoefte aan innerlijke info die evenwicht maakt met de uiterlijke info

(Tenzij je natuurlijk ook tijdens de dag heel goed de IW kan gebruiken.)

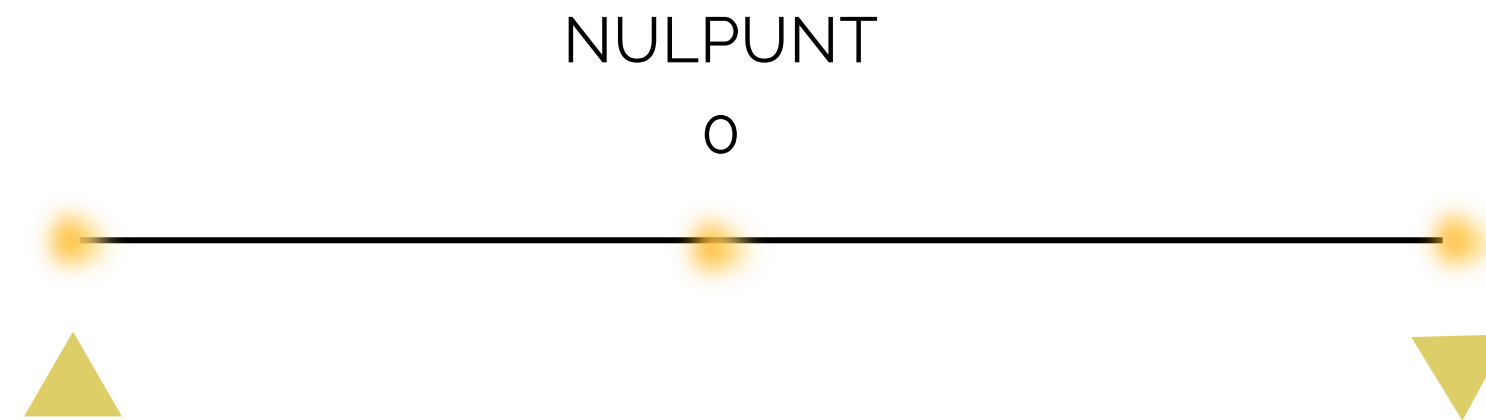
= de innerlijke beelden halen (die een bepaald 'voelen' laten zien)



In een cyclische beweging te lang aan 1 kant bezig geweest
=> de overschakeling naar andere kant om evenwicht te maken.



Voorwaarde = RUST en ONTSPANNING creëren om naar de slaap te kunnen gaan!



Dat betekent dat dit het 1e is waar je aandacht voor moet hebben als je een slaapprobleem hebt.



Als iemand met een probleem komt => Wat kan je 'dankzij'?!
Maar dat is daarom niet altijd wat 'jij' wil!

Het is niet 'nog meer bezig blijven'!



2.

Recuperatiefunctie

= De instrumenten van de dag zijn uitgeput (DVH)

(<=> Als je de energie voldoende kan laten stromen word je niet moe!



3.

Afladende, afwerkende en eliminerende functie

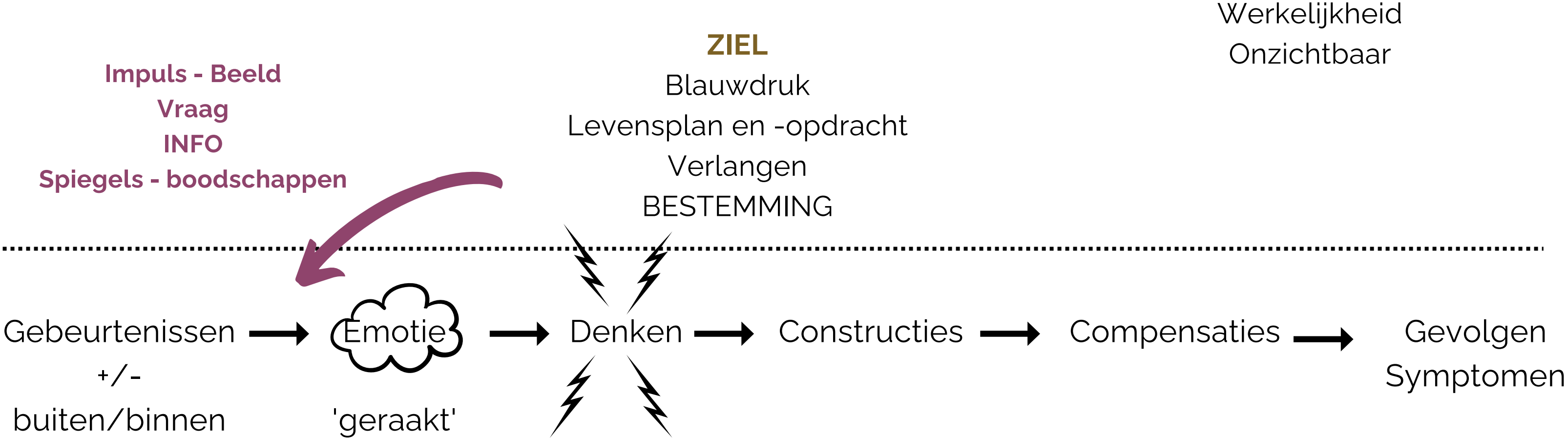
= een uitzuiverende functie, zeker wanneer je in een nieuwe cyclus komt
(Cfr. menstruatie)



Meer inzicht krijgen in het leven om te weten waar het mis gaat!



Het mechanisme van het leven

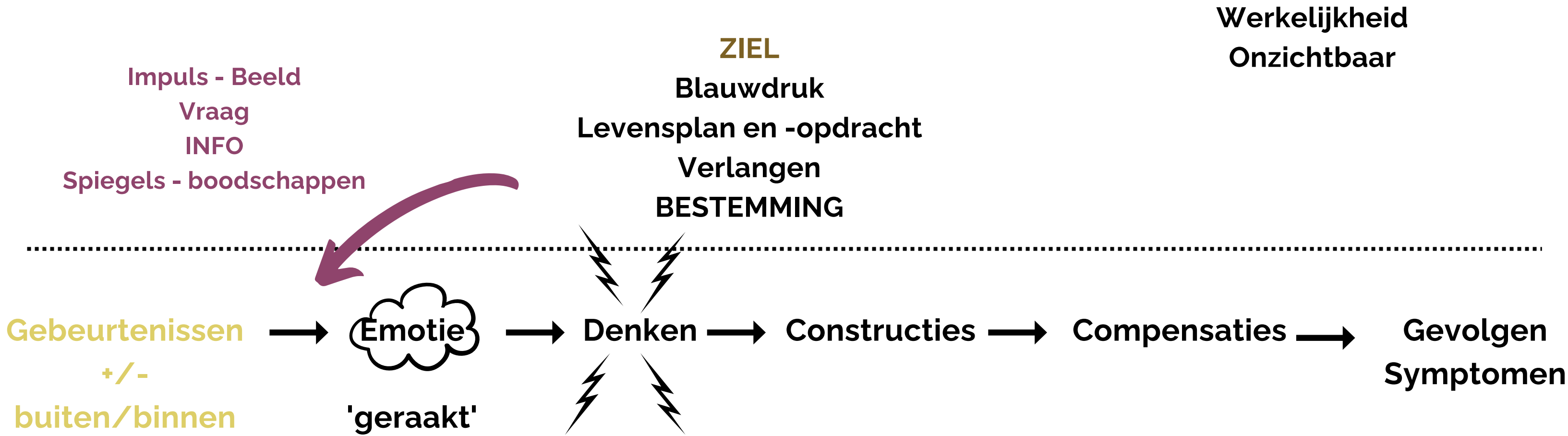


Hoe draaien we onszelf vast?

Een blokkeren/onderbreken/vastzetten/leeghalen van de levensenergie



Het mechanisme van het leven



We gebruiken de '+' situaties niet.

We draaien ons vast in de '-' situaties.

We weten niet dat dit info is!



Veel mensen hebben INNERLIJKE ONRUST door onvoldoende informatie aanvoer van de IW.



= De Qi of levensenergie is binnen gekomen en je hebt dat niet kunnen omzetten in de vorm van een menselijke kwaliteit

= Ik ben mezelf niet geweest!



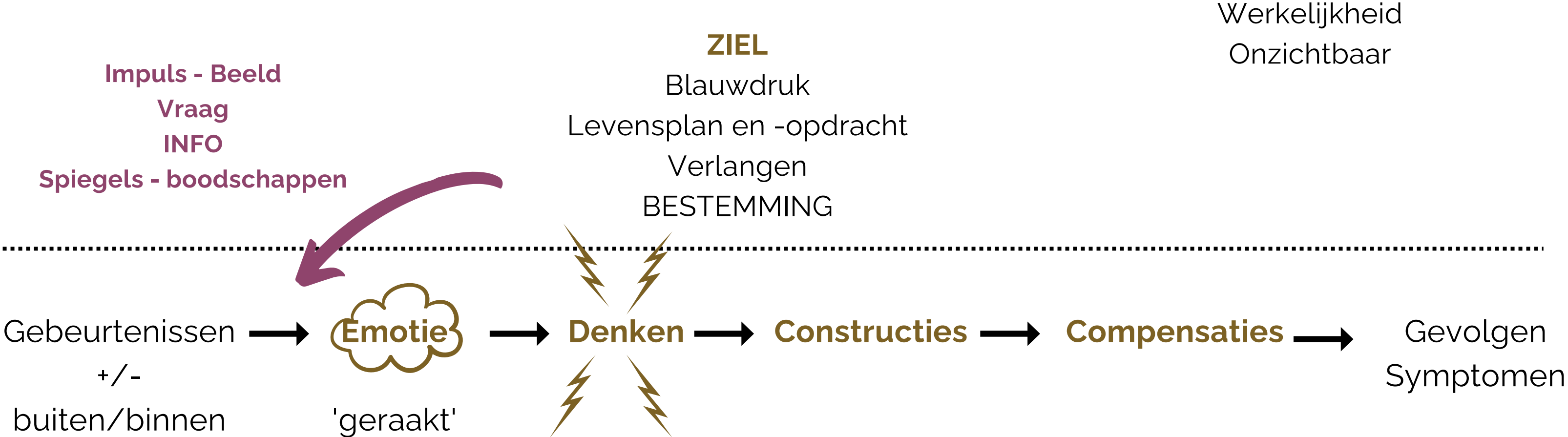
INNERLIJKE ONRUST door onvoldoende informatie aanvoer van de IW
= niet voldaan in het voelen



VICIEUZE CIRKEL



Het mechanisme van het leven



Herhaling
Rode draden
Levenslijn

selectiemiddel

Persoonlijkheid = uitvoerder

Persoonlijke realiteit
Belevingswereld
Zichtbare wereld



VERSTORING
VERSTRIKKING

Deze verstoringen laten zich ook zien in onze verschillende lichamen
Vervormingen



LES 3

Factoren die je slaap beïnvloeden

Het creëren van de beste voorwaarden voor een gezond en evenwichtig voedingspatroon



Er zijn tal van invloeden en factoren waar je zelf al heel makkelijk een invloed op kan hebben



Kamer: donker, rust, yinne sfeer, geen geluiden



De invloed van blauw licht



Te laat en te veel eten



Het gebruik van opwekkende en stimulerende middelen

- Koffie, groene thee, icetea, cola, energy drink, chocolade, suiker, ...
- Roken: sigaretten bevatten de opwekkende stof nicotine
- Bepaalde medicijnen of drugs
- Alcohol: hierdoor word je 's nachts vaker wakker



Wat werkt nog stimulerend?

Te yange activiteiten in de avond

Ga sporten en bewegen overdag of vroeg in de avond



Geobiologische straling en elektromagnetische straling



Teveel intellectuele activiteit

Stress



TV kijken - schermen

Afschakelen, geen vervulling, nog meer prikkels binnenhalen



Zenuwstelsel belast en overprikkeld - veelheid van impulsen



Te weinig ruimte in ons lichaam

Geen aardeverbinding



Innerlijke onrust

Angsten 's nachts



Je dag is niet rond
Te weinig vervulling



Een verstoord dag/nacht ritme

Bv. jongeren die 's nachts leven of nachtwerk!



Vind je eigen bioritme



Periodes waarin een nieuwe cyclus zich aandient

Hoe ga je daarmee om?



Menopauze



Soms fysieke oorzaken

Bv. Meeste mensen hebben een lever die overbelast is

De orgaanklok





LES 4

Slaapproblemen - enkele natuurlijke antwoorden



Elk slaapprobleem is anders!

Soms is een slaapprobleem complex en liggen er meerdere oorzaken aan de basis.



Er zijn factoren die je heel makkelijk kan aanpakken, maar er zijn ook oorzaken die je vanuit een veel groter perspectief moet benaderen!



Het creëren van de meest gunstige voorwaarden
(zie vorige les)



Thee's, gemmotherapie, aromatherapie, spagyriek, homeopathie, ...



Aarden - aardingsmatten

Jezelf aarden werkt ogenblikkelijk, is medisch onderbouwd en eenvoudig meetbaar. Je lichaamsspanning daalt en je bloed kan nu beter stromen zodat je organen beter bevoorraad worden van zuurstof en voedingsstoffen, beter kunnen ontgiften en daardoor terug beter kunnen presteren. Je hormooncyclus kan terug stabiliseren. Je slaapt is meestal dieper. Je immuunsysteem kan herstellen. Aarden kan je metabolisme verjongen en kan ontstekingen tot in de kern neutraliseren, de oorzaken van zo goed als alle kwalen volgens Clint Ober, de grondlegger van het aarden. Je lichaam kan nu vlugger spanningsloos herstellen tijdens je slaap of zelfs tijdens het werk.



Aarden - aardingsmatten

Duizenden jaren waren we zo goed als doorlopend met de aarde in contact door een natuurlijkere levensstijl. **We zijn samen met de aarde geëvolueerd en onafscheidbaar energetisch verbonden** in haar elektro-magnetisch veld, waar de vrije elektronen in de aarde deel van uitmaken.

We zijn echter de connectie met de aarde verloren door in geïsoleerde huizen te wonen en op rubberen zolen te leven. Bijna nooit meer lopen we blootsvoets buiten, of even zeer tijdelijk in de zomer aan 't strand of op reis. Ons lichaam dient echter zoveel mogelijk geaard te zijn, liefst 24u op 24u.

Stress, zowel lichamelijke als psychisch, neemt toe in ons lichaam met burn-outs en een breed gamma van beschavingsziektes tot gevolg. Als we de essentiële verbinding met de aarde herstellen door rechtstreeks contact met die **enorme batterij van energie onder onze voeten**, die perfect afgestemd is op ons lichaam, kunnen we snel en natuurlijk terug evenwicht en balans ervaren. Je immuunsysteem wordt natuurlijk ondersteund, je recupereert spanningsloos en klachten kunnen nu terug verbeteren, zonder onderscheid van louter vervelend tot levens-essentieel.



Elektromagnetische straling

Wifi uitschakelen

Edelstenen: zwarte tourmalijn, shungit, ...

Spagyriek: 5G complex, Eik



Andere 'tips and tricks'

- Het goed afronden van je dag!
- Boekje naast je bed met todo's zodat je het niet in je hoofd hoeft te bewaren
- Notebook voor nieuwe ideeën
- Oordopjes
- Ruimte in je lichaam - de rol van beweging en balans overdag
- Acupunctuur
- ...



Contactgegevens

Via Sophia
www.viasophia.be

 <https://www.facebook.com/ViaSophiaElsGraindor>

 <https://www.instagram.com/viasophia.elsgraindor>

 info@viasophia.be

 0032 483 07 06 09

