

# Slaapstoornissen en reïncarnatietherapie

Overdag fijn gewerkt? Grote kans dat je 's avonds gemakkelijk in slaap valt. Als je diep slaapt en prettig droomt, is dat goed voor lichaam en geest. Je lichaam rust uit en je geest verwerkt emotionele restjes van meegemaakte ervaringen. Door te slapen kun je je innerlijke batterij opladen zodat je daarna weer energiek verder kunt. Ik gun het iedereen: makkelijk inslapen, plezierig dromen en fris weer wakker worden. Toch liggen veel mensen onrustig in bed voordat ze de slaap kunnen vatten of worden ze middenin de nacht ineens paniekerig wakker van akelige dromen.

