CIRKEL VAN SLECHT SLAPEN

SLECHT SLAPEN



zorgt voor

PIEKEREN



angst om
niet te kunnen slapen

zorgt voor

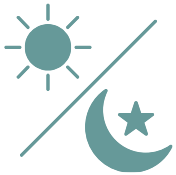
SPANNING SLAAPSTRESS



zorgt voor

NIET HELPENDE GEWOONTES

denken & doen



overdag -'s avonds -'s nachts

zorgt voor