



Droog bed- dagboek

Van:



Cesar Zeist
praktijk voor
Bekken Bodem
en Beweging

Datum 	 Nat Niet wakker geworden 	 Nat Wakker geworden 	 DROOG Zelf wakker geworden 	 DROOG Doorgeslapen 



- Ga op een vaste tijd slapen.
- Doe de "Plassen, Lezen, Plasen" (PLP)-oefening.
- Bedenk hoe laat je elke morgen wakker moet worden.
- Probeer op te letten terwijl je slaapt, zodat je niet in bed plast.

