



DROOMPLEISTERS



— DE DROOMGIDS —

Dertig nachten naar een *vast ritueel*

Geen wondermiddel, wel een plan. Tien avondgewoontes die je volhoudt, de eerlijke uitleg van elk ingrediënt in je pleister en een logboek voor dertig nachten.

10

AVONDGEWOONTES

1

AVOND OP DE KLOK

30

NACHTEN LOGBOEK

Rust is geen product. Het is een *ritueel*.

Slaap laat zich niet forceren. Wat wel werkt: elke avond hetzelfde signaal geven, tot je hoofd het vanzelf herkent. Deze gids helpt je dat signaal te bouwen in dertig nachten.

Je vindt hier geen wondermiddel en geen strenge regels. Wel tien kleine gewoontes die je volhoudt, een eerlijke uitleg van wat er in je pleister zit, een voorbeeldavond op de klok en een logboek waarin je ziet wat voor jou werkt.

Begin klein. Kies twee gewoontes die je nu al bijna doet en plak je Droompleister elke avond op hetzelfde moment. Dat ene vaste moment wordt het anker van je ritueel.

Slaap zacht,

TEAM DROOMPLEISTERS



In deze gids

Zo plak je de pleister	3
Dertig nachten in vier fasen	4
Tien avondgewoontes	5
Jouw avond op de klok	7
De formule, eerlijk uitgelegd	8
Welk slaapttype ben jij?	9
Het 30-nachtenlogboek	10
Jouw plan en terugblik	11
De Droomclub	12

ZO GEBRUIK JE DEZE GIDS

1

Kies twee gewoontes

Blader naar pagina 5 en kies er twee die je nu al bijna doet. Dat zijn je startgewoontes.

2

Voeg er per week één toe

Niet alles tegelijk. Hooguit één nieuwe gewoonte per week, dan blijft het vol te houden.

3

Houd het logboek bij

Drie woorden per ochtend. Niet om te presteren, wel om te zien wat voor jou werkt.



DE BASIS

Zo plak je de *pleister*

1

Schone, droge huid

Plak na het douchen op een droge, zo haarloos mogelijke plek: bovenarm, schouder of onderarm.

2

Eén pleister, de hele nacht

Plak hem een half uur tot een uur voor het slapen en laat hem zitten tot je opstaat.

3

Wissel van plek

Trek hem 's ochtends langzaam en schuin los, met de haargroei mee. Kies morgen een andere plek.

Feiten over de pleister

INHOUD 30 pleisters, vijf vellen van zes

GEBRUIK Eén pleister per nacht, de hele nacht

PLEK Bovenarm, schouder of onderarm

MELATONINE 0 mg, bewust weggelaten

BEWAREN Koel, droog en donker, in de originele doos, buiten bereik van kinderen

Goed om te weten

- Alleen voor volwassenen en alleen voor uitwendig gebruik.
- Niet op een beschadigde of geïrriteerde huid. Stop bij huidirritatie.
- Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.
- Gebruik je medicijnen? Overleg eerst met je arts of apotheker.
- Zit hij stevig? Wat warm water of een druppel olie op de rand maakt het losmaken zachter.

Dertig nachten in *vier fasen*

Een ritueel bouw je niet in één avond. Zo verdeel je de dertig nachten, zodat het nooit te veel tegelijk is.

1

NACHT 1 TOT 3

Wennen

De eerste nachten voelen vooral als iets nieuws. Plak je pleister op een vast moment en verander verder nog niets.

EÉN VAST PLEISTERMOMENT

2

NACHT 4 TOT 14

Ritme bouwen

Voeg je twee startgewoontes toe en houd ze elke dag vol, ook in het weekend. Schrijf elke ochtend drie woorden in je logboek.

TWEË GEWOONTES, ELKE DAG

3

NACHT 15 TOT 21

Uitbreiden

Kijk terug in je logboek. Wat gaat vanzelf? Kies nu één nieuwe gewoonte erbij. Niet meer dan één.

EÉN GEWOONTE ERBIJ

4

NACHT 22 TOT 30

Verankeren

Je ritueel staat. Houd het simpel en herhaal. Na dertig nachten maak je achterin deze gids de balans op.

HERHALEN EN TERUGKIJKEN



*Herhaling is de sterkste
slaaptrigger die er is.*

Wat je mag verwachten

Resultaten verschillen per persoon. Sommige slapers ervaren de eerste nachten al meer rust rond bedtijd, bij anderen groeit het samen met het ritueel over één tot twee weken. **Gebruik de pleister daarom minimaal veertien avonden achter elkaar.**

Blijven je slaapproblemen aanhouden? Overleg dan met je huisarts.

Je nacht begint *overdag*

Vijf gewoontes voor de dag en de vroege avond. Kies er twee die je nu al bijna doet.



GEWOONTE 01

Een vaste opstaantijd

Niet je bedtijd, maar je opstaantijd bepaalt je ritme. Kies één tijd en houd die ook in het weekend aan, met hooguit een uur speling.

BEGIN KLEIN *Zet één wekker voor alle zeven dagen.*



GEWOONTE 02

Tien minuten daglicht

Ga binnen een uur na het opstaan even naar buiten, ook als het bewolkt is. Daglicht in de ochtend zet je interne klok scherp voor de avond.

BEGIN KLEIN *Drink je eerste kop thee of koffie buiten of bij een open raam.*



GEWOONTE 03

Cafeïne voor twee uur 's middags

Koffie werkt nog uren door. Zet na 14:00 over op thee zonder cafeïne of water.

BEGIN KLEIN *Zet om 14:00 een herinnering in je telefoon: vanaf nu cafeïnevrij.*



GEWOONTE 04

Het schermvrije half uur

Leg je telefoon buiten de slaapkamer en dim het licht een half uur voor bed. Een boek, muziek of een douche doen het werk.

BEGIN KLEIN *Leg je oplader in de gang in plaats van naast je bed.*



GEWOONTE 05

Schrijf morgen op

Piekt je hoofd? Zet je to-do-lijst van morgen op papier. Dan hoeft je hoofd hem 's nachts niet vast te houden.

BEGIN KLEIN *Leg pen en papier klaar op je nachtkastje.*

De avond en *de nacht*

Vijf gewoontes voor het laatste uur van je dag en voor als je wakker ligt.



GEWOONTE 06

Koel en donker

Rond 18 graden en zo donker mogelijk. Een slaapmasker helpt als je gordijnen tekortschieten; Droomclub-leden vinden er een in hun welkomstbox.

BEGIN KLEIN *Zet de verwarming in de slaapkamer een uur voor bed laag.*



GEWOONTE 07

Pleister erop betekent dag voorbij

Maak het opplakken van je Droompleister het vaste sluitstuk van je avond. Herhaling is de sterkste slaaptrigger die er is.

BEGIN KLEIN *Leg de doos naast je tandenborstel: poetsen, plakken, slapen.*



GEWOONTE 08

Vijf keer langzaam uit

Lig je wakker? Adem vijf keer langer uit dan in. Niet op je telefoon kijken, niet op de klok. Laat de gedachte gaan.

BEGIN KLEIN *Tel in gedachten mee: vier tellen in, zes tellen uit.*



GEWOONTE 09

Na twintig minuten eruit

Slaap je na een kwartier tot twintig minuten nog niet? Sta even op, lees bij zacht licht en ga terug als je slaperig wordt. Zo blijft je bed een plek om te slapen.

BEGIN KLEIN *Leg een boek klaar buiten de slaapkamer.*



GEWOONTE 10

Beweeg overdag, niet vlak voor bed

Dagelijks bewegen helpt je nacht. Intensief sporten doe je liever voor 20:00.

BEGIN KLEIN *Loop na het avondeten een blokje om.*

Jouw avond *op de klok*

Zo ziet een dag eruit voor wie om 07:00 opstaat en om 22:30 het licht uitdoet. De cijfers verwijzen naar de gewoontes op pagina 5 en 6.

07:00

Opstaan en naar buiten

Elke dag dezelfde tijd, tien minuten daglicht.

GEWOONTE 01 - 02

14:00

Laatste cafeïne

Daarna thee zonder cafeïne of water.

GEWOONTE 03

19:30

Bewegen afgerond

Een blokje om mag altijd, intensief sporten liever eerder.

GEWOONTE 10

21:30

Schermen weg, licht gedimd

Telefoon de slaapkamer uit. Boek, muziek of een douche.

GEWOONTE 04

21:45

Morgen op papier

Je to-do-lijst van morgen, dan is je hoofd leeg.

GEWOONTE 05

22:00

Pleister erop

Schone, droge huid. Dit is het anker: dag voorbij.

GEWOONTE 07

22:30

Licht uit

Koel, donker en stil. Lig je wakker, adem dan langzaam uit.

GEWOONTE 06 - 08

*Sta je vroeger of later op? Schuif alle tijden mee.
De volgorde telt, niet de klok.*

Wat er in je pleister zit, *en waarom*



75
MG

Magnesium

Draagt bij aan de vermindering van vermoeidheid en aan een normale werking van het zenuwstelsel.*

MINERAAL

50
MG

Valeriaanwortel

Klassieke avondbekende uit de kruidenleer, in Europa al eeuwen rond bedtijd gebruikt.

TRADITIONEEL KRUID

50
MG

Hop-extract 5:1

Wordt traditioneel gecombineerd met valeriaan. 50 mg extract staat voor 250 mg hopbellen.

TRADITIONEEL KRUID

25
MG

L-theanine

Aminozuur uit groene thee, geliefd bij wie 's avonds een druk hoofd tot rust wil laten komen.

AMINOZUUR

2
MG

Vitamine B6

Ondersteunt een normale werking van het zenuwstelsel en draagt bij aan minder vermoeidheid.*

VITAMINE

1000
IE

Vitamine D

Draagt bij aan de normale werking van het immuunsysteem. Belangrijk voor wie veel binnen zit.*

VITAMINE

10
MG

Lavendel-extract

De geur van rust. Hoort al generaties bij het slaapkameritueel.

TRADITIONEEL KRUID

0
MG

Melatonine

Bewust weggelaten: geen hormonen, geen katergevoel, geen pillenritueel.

MELATONINEVRIJ

Eerlijk over de cijfers

De hoeveelheden hierboven zijn de inhoud van de pleister. Wat je lichaam via de huid opneemt is kleiner en verschilt per persoon. Een pleister van dit formaat kan geen honderden milligrammen bevatten, wat sommige merken ook beweren. Daarom beloven wij een ritueel en geen wonder.

* Toegestane gezondheidsclaims volgens de Europese claimsverordening. Valeriaan, hop, lavendel en L-theanine horen bij het avondritueel. Droompleisters zijn geen geneesmiddel. Bij medicijngebruik: overleg eerst met je arts of apotheker. Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.

Welk slaaptype *ben jij?*

Niet iedereen ligt om dezelfde reden wakker. Herken jezelf en begin met de gewoontes die bij jou passen.

De Piekeraar P

Je lichaam is moe, maar je hoofd doet overuren zodra het licht uitgaat. Jij hebt een duidelijk eindsignaal voor de dag nodig.

- Schrijf 's avonds je to-do-lijst van morgen op papier.
- Houd het laatste half uur schermvrij, met dimlicht en een boek.
- Maak het opklappen van je pleister het vaste sluitstuk.

BEGIN MET GEWOONTE 04, 05 EN 07

De Lichte Slaper L

In slaap vallen lukt, maar tussen twee en vier uur ben je klaarwakker. Jij hebt baat bij ondersteuning die de hele nacht doorloopt.

- Houd je slaapkamer koel, rond 18 graden, en zo donker mogelijk.
- Sta elke dag op hetzelfde tijdstip op, ook in het weekend.
- Word je wakker? Adem vijf keer langzaam uit en laat de gedachte gaan.

BEGIN MET GEWOONTE 01, 06 EN 08

De Ritmezoeker R

Ploegendienst, kleine kinderen, reizen of gewoon een druk leven: je ritme krijgt geen kans. Jij hebt iets nodig dat altijd bij je is.

- Kies één vast anker per dag, bijvoorbeeld tien minuten daglicht.
- Maak je ritueel draagbaar: pleister, oordoppen, slaapmasker.
- Plak je pleister wanneer jouw nacht begint, niet op de klok.

BEGIN MET GEWOONTE 02 EN 07

De Pilmoeë M

Je hebt melatonine of tabletten geprobeerd en kent het gevoel: wel geslapen, maar 's ochtends door stroop waden. Jij zoekt de zachte route.

- Bouw melatonine of tabletten nooit abrupt af zonder overleg met je arts of apotheker.
- Geef je nieuwe routine minimaal veertien avonden.
- Zet je wekker op een vast tijdstip en ga direct het daglicht in.

BEGIN MET GEWOONTE 01, 02 EN 07

Weet je het niet zeker? Doe de slaaptest.

Zeven vragen, twee minuten. Je krijgt je slaaptype, drie gewoontes om mee te starten en de gids die bij je past. droompleisters.nl/slaaptest



Dertig nachten, *één regel per nacht*

Kleur elke ochtend de maantjes in: **één** voor een onrustige nacht, **drie** voor uitgerust wakker. Schrijf er drie woorden bij. Meer hoeft niet.

1 ☾ ☾ ☾ _____ _____	2 ☾ ☾ ☾ _____ _____	3 ☾ ☾ ☾ _____ _____	4 ☾ ☾ ☾ _____ _____	5 ☾ ☾ ☾ _____ _____
6 ☾ ☾ ☾ _____ _____	7 ☾ ☾ ☾ _____ _____	8 ☾ ☾ ☾ _____ _____	9 ☾ ☾ ☾ _____ _____	10 ☾ ☾ ☾ _____ _____
11 ☾ ☾ ☾ _____ _____	12 ☾ ☾ ☾ _____ _____	13 ☾ ☾ ☾ _____ _____	14 ☾ ☾ ☾ _____ _____	15 ☾ ☾ ☾ _____ _____
16 ☾ ☾ ☾ _____ _____	17 ☾ ☾ ☾ _____ _____	18 ☾ ☾ ☾ _____ _____	19 ☾ ☾ ☾ _____ _____	20 ☾ ☾ ☾ _____ _____
21 ☾ ☾ ☾ _____ _____	22 ☾ ☾ ☾ _____ _____	23 ☾ ☾ ☾ _____ _____	24 ☾ ☾ ☾ _____ _____	25 ☾ ☾ ☾ _____ _____
26 ☾ ☾ ☾ _____ _____	27 ☾ ☾ ☾ _____ _____	28 ☾ ☾ ☾ _____ _____	29 ☾ ☾ ☾ _____ _____	30 ☾ ☾ ☾ _____ _____

Na dertig nachten zie je vanzelf een patroon.

Jouw plan, *jouw terugblik*

Vul het bovenste deel in voordat je begint. Schrijven maakt een voornemen een afspraak.

Voor nacht één

MIJN TWEE STARTGEWOONTES

MIJN VASTE OPSTAANTIJD

Mijn anker

MIJN PLEISTERMOMENT

DIT WIL IK OVER DERTIG NACHTEN MERKEN

NA 7 NACHTEN

Wat ging vanzelf, en wat kostte moeite?

NA 14 NACHTEN

Welke gewoonte houd je het makkelijkst vol? Welke kies je erbij?

NA 30 NACHTEN

Wat is er veranderd aan je avond en aan je nacht?



Dertig nachten slaapgarantie

Niet tevreden na dertig nachten? Eén mailtje naar info@droompleisters.nl en je krijgt je aankoopbedrag terug, ook als de doos geopend is. Wel tevreden? Op de volgende pagina lees je hoe je je ritme gaande houdt.

DE DROOMCLUB

Houd je ritme *gaande*

Een ritueel werkt alleen als de doos niet leeg raakt. Als lid ligt er automatisch een nieuwe klaar, voor de laagste prijs.

€19,95 PER DOOS
IN PLAATS VAN €29,95

- €10 voordeel per doos, elke levering opnieuw
- Altijd gratis verzending, in Nederland en België
- Welkomstbox met satijnen slaapmasker en welkomstkaart
- Elke 30 dagen een nieuwe doos, of kies 45 of 60 dagen
- Jij houdt de regie: overslaan, pauzeren of opzeggen wanneer je wilt



Word lid in twee minuten

Scan de code of ga naar de site. Liever eerst proberen? Een losse doos kost €29,95, gratis verzonden in Nederland, met dertig nachten slaapgarantie.

[DROOMPLEISTERS.NL/DROOMCLUB](https://droompleisters.nl/droomclub)

30 nachten
SLAAPGARANTIE

0 mg
MELATONINE

Gratis
VERZENDING IN NL

Nederland
ONTWIKKELD EN
VERZONDEN

DROOMPLEISTERS

Droompleisters · Voorstraat 9, 4132 AM Vianen · info@droompleisters.nl · droompleisters.nl
KvK 42114385 · btw NL869794589B01

Deze gids is algemene informatie en geen medisch advies. Droompleisters zijn geen geneesmiddel en geen vervanging van een gevarieerde voeding en een gezonde leefstijl. Bij aanhoudende slaapproblemen: overleg met je huisarts. Editie najaar 2026.