

## De leefstijl van... Anouk Puister

# 'Ik ervaar nu **meer moeiteloosheid**'

De hele nacht naar het plafond staren? Anouk Puister weet als geen ander hoe dat voelt. Er was een crisis voor nodig om échte rust te vinden – en niet alleen 's nachts. Met haar bedrijf Happy Sleeper helpt Anouk nu ook anderen om beter te slapen en meer energie en voldoening te ervaren.

TEKST BELINDA FALLAUX | FOTOGRAFIE BART HONINGH | VISAGIE LINDA HUIBERTS

### WIE IS ANOUK?

Anouk Puister (46) werkte 15 jaar in de corporate wereld. In 2016 leidde een burn-out tot een persoonlijke ommekeer. Anouk besloot zich te focussen op de onderliggende patronen van haar slaapproblemen. Ze verdiepte zich in slaapwetenschap en ontdekte de connectie tussen slaap, ontspanning en zelfbewustzijn. In 2018 bundelde ze haar kennis en persoonlijke ervaringen in *My Happy Sleeper Company*. Sindsdien deelt ze haar visie en inspireert ze bedrijven met masterclasses en coacht ze gedreven professionals naar meer energie en voldoening. In februari 2025 verscheen haar boek *Beter slapen* (€ 22,99 Kosmos Uitgevers). Anouk woont met haar gezin in Aalsmeer. [HappySleeper.nl](http://HappySleeper.nl)

### Vanwaar jouw focus op slapen?

"Slaap is al een thema sinds mijn jeugd. Mijn moeder sliep slecht en was daardoor overdag snel geprikkeld. Ook ikzelf kreeg op een gegeven moment te maken met slecht slapen. Naast mijn samengestelde gezin met drie pubers en een peuter had ik een verantwoordelijke managementfunctie én de zorg voor mijn ouders. Ik was constant moe en sliep heel slecht. 's Avonds kwam ik niet in slaap, 's nachts werd ik vaak wakker. Ik sleepte mezelf de dag door op koffie en wilskracht. Maar op een gegeven moment ging het licht uit. Dat was in 2016."

### Wat gebeurde er?

"Ik kreeg een paniekaanval en kon van het ene op het andere moment niets anders doen dan in bed liggen. Anderen zouden het een burn-out noemen, ik noem het nu mijn wake-upcall."

### Bijzondere woordkeuze. Je wilde beter slapen, maar moest daar eerst voor wakker worden?

"Ja. Ik weet nu dat slecht slapen, onrust en weinig energie signalen zijn dat er iets niet goed gaat. Dat moment in 2016, die crisis, was nodig om dat te ontdekken. Quick fixes, zoals minder koffiedrinken en meer

sporten, hadden me niet geholpen om beter te slapen. Vanuit een ingeving besloot ik me te verdiepen in het thema slaap. Gewoon om te begrijpen hoe slaap nou precies werkt. Ik praatte met experts en las wetenschappelijke artikelen."

### Wat ontdekte je?

"Allereerst hoe ontzettend belangrijk slaap is voor ons functioneren overdag. En ik ontdekte ook dat er in mijn dag onbewust vermoeiende patronen waren geslopen. Bijvoorbeeld dat ik mijn natuurlijke slaapritme niet volgde. Ik sliep soms te lang uit en was daarna moe. Een soort mini-jetlag. 's Morgens pakte ik weinig daglicht. En ik stemde mijn slaaptijden af op die van mijn man, terwijl ik eerder moe was dan hij. Ik besloot dingen te veranderen. Ik stopte met snoozen en ging 's morgens vroeger eerst naar buiten. 's Avonds dimde ik het licht in huis en ik ging voortaan eerder naar bed dan mijn man. Dat alles droeg bij aan een beter ritme. Ik viel makkelijker in slaap."

### Hoe vervolgde je je zoektocht?

"Ik begon met een yogaopleiding en vervolgde deze met coachopleidingen. Toen ik in volledige ontspanning op de yogamat lag, viel het kwartje echt. Ik realiseerde me dat je bij je lijf en jezelf moet beginnen om je slaap te verbeteren."

### Heb je dat gedaan?

"Ja, ik ben zelfonderzoek gaan doen. Mega-confronterend was dat."

### Waarom?

"Ik moest erkennen dat ik al een hele tijd bepaalde facetten van mezelf onderdrukte. Zoals mijn empathisch vermogen. Dat kon

**'ANDEREN Zouden het  
EEN BURN-OUT NOEMEN,  
IK NOEM HET NU MIJN  
WAKE-UPCALL'**





## SPORT-DAGBOEK

"Er zijn periodes dat ik wekelijks wat actiever sport, bijvoorbeeld met personal training, spinning of padel. Maar mijn meest consistente beweging krijg ik door de hond uit te laten en dan lekker door te lopen.

Voor onze verjaardagen hebben mijn man en ik elkaar een fitnessbaanje en gewichten gegeven. De volgende stap is om die ook vaker te gebruiken.

Thuis doe ik elke dag wel een aantal yogaoefeningen, zelf of met een onlineles. Bovendien geef ik zelf yoga's bij The STUDIO in Lijnden."

# 'Mijn baan opzeggen was spannend, ik moest het onbekende omarmen'

ik in de wereld waarin ik toen werkte nauwelijks kwijt. Ik had sterke behoefte om de diepte in te gaan, anderen te helpen en échte verbinding te maken. Maar daar was amper ruimte voor in mijn werk en dat zorgde voor een constant innerlijk conflict. Wat me bakken energie kostte. Ik wist dat er maar één conclusie was."

### Endie was?

"Dat ik mijn baan moest laten gaan. Niet makkelijk. Status vond ik niet belangrijk, maar ik vond het natuurlijk wel fijn dat ik leuk verdiende en een auto onder m'n kont had. Mijn werk was onbewust mijn identiteit geworden. Dat allemaal loslaten was spannend, ik moest het onbekende omarmen. Maar dat heb ik wel gedaan, in 2017. In 2018 begon ik met Happy Sleeper en in deze onderneming komt alles samen. Alle delen van mezelf krijgen hier de ruimte én ik sta met één been in het corporate leven. Dat vind ik heerlijk, want de dynamiek, het denkniveau, de bevoegenheid en ambitie uit die wereld zijn óók waarden die bij me passen."

### Wat heeft deze zoektocht naar slaap – en uiteindelijk naar jezelf – jou opgeleverd?

"In de basis: levensgeluk. Ik ervaar nu meer moeiteloosheid. Niet in alles hoor, ik moet ook mijn best doen. Maar het kost minder moeite omdat wat ik doe, in lijn ligt met wie ik ben."

### Slaap je nu altijd goed?

"Dat vragen mensen me vaak. Negentig procent van mijn nachten krijgt een negen of een tien, maar ik heb ook gewoon een leven en soms ga ik later naar bed. Niet voor niets heet mijn bedrijf Happy Sleeper, niet Perfect Sleeper. Het gaat erom dat ik kan leven met de keuzes die ik maak.

Ik neem de verantwoordelijkheid voor de consequenties en weet hoe ik mijn lijf kan supporten. Dat is wel de grootste winst geweest, denk ik. Voorheen was ik me niet bewust van mijn natuurlijke ritme, laat staan dat ik het ondersteunde. Ik ging er onbewust alleen maar tegenin."

### Je boek *Beter slapen is net uit*. Welke boodschap draag je uit met *Happy Sleeper* en dit boek?

"Dat de nacht de spiegel van de dag is. Mensen denken weleens dat goed slapen begint als je naar bed gaat, maar het begint eigenlijk al als je opstaat. Die hele cyclus van 24 uur is verbonden; wat je overdag meemaakt, verwerk je 's nachts. Er zit nog een diepere betekenis in die spiegelmetafoor. Om 's nachts lekker te slapen en overdag meer energie, veerkracht en innerlijke rust te ervaren, zijn inzicht en samenhang nodig tussen je dagelijkse onbewuste patronen. Slaap is superpersoonlijk, de one-size-fits-all bestaat niet. Ik bied inzicht in het verband tussen iemands gedrag, gevoel en gedachten en zijn of haar slaapkwaliteit."

### Noem eens wat onbewuste patronen?

"Net als ik indertijd, volgen veel mensen hun natuurlijke ritme niet. Mede doordat we 24/7 licht tot onze beschikking hebben. Ook doorgaan op de automatische piloot en jezelf geen rust gunnen terwijl je er wel behoefte aan hebt, zijn dingen die niet meewerken aan een goede nachtrust. Of uitslapen om slaap in te halen. Het kan ook dat je je onbewust innerlijk onveilig voelt door iets wat je hebt meegemaakt. Toen ik 21 was, heb ik mijn eigen moeder gereanimeerd. Ik probeerde daar rationeel mee om te gaan, maar de angst zette zich toch vast in mijn lijf. Dat zorgde op de lange termijn voor een verhoogd niveau van



**'MENSEN DENKEN WELEENS  
DAT GOED SLAPEN BEGINT  
ALS JE NAAR BED GAAT,  
MAAR HET BEGINT JUIST  
ALS JE OPSTAAT'**

waakzaamheid. Het gevolg: ik sliep minder diep en was overdag vaak moe.”

#### **Hoe speelt voeding een rol bij nachtrust?**

“Voeding speelt een belangrijke, maar vaak onderschatte rol in de kwaliteit van je slaap. Het hormoon serotonine wordt voor negentig procent in de darmen aangemaakt. Serotonine brengt de productie van melatonine op gang en melatonine reguleert de slaap-waakcyclus. Een disbalans in je darmen door bijvoorbeeld een ongezond dieet of voedselgevoeligheid kan je slaap behoorlijk beïnvloeden.”

#### **Ben jij zelf anders gaan eten?**

“Ja. Een lange zoektocht wees uit dat ik gevoelig ben voor gluten en dat had ook invloed op mijn slaapkwaliteit. Nu kies ik er soms voor om wel die lekkere pasta te eten, maar dan is het een bewuste keuze en houd ik rekening met de consequenties. Ik geniet enorm van eten, daar word ik echt gelukkig van. Wel let ik op m'n portiegrootte.”

#### **Slaap staat direct in verband met gezond leven. Welke rol spelen gezond en fit zijn in het algemeen in jouw leven?**

“Dat vind ik superbelangrijk. Ik ben dankbaar dat het fysiek gaat zoals het nu

gaat. En ik let op mijn mentale gezondheid door zo trouw als mogelijk te blijven aan mijn eigen waarden en waarheid. Af en toe trek ik me wat meer terug, plan ik minder afspraken met anderen en let ik nog meer op mijn voeding zodat ik mezelf minder prikkel. Als ik er behoefte aan heb, bel ik even met een vriendin. En soms zit 'stilstaan bij mezelf' in een saunadag, een opruimdag of een spontane wandeling zonder eendoel.”

#### **Of in yogasessies, vermoed ik.**

“M'n yogapractice vind ik heel fijn. Dat gebeurt niet altijd op een matje, trouwens. Hoe meer ik yoga beoefen, hoe meer ik ontdek dat de ware beoefening pas begint als je van de mat afstapt. Als je lichaam, geest en ziel verbindt om een staat van harmonie te bereiken. En als je je grenzen verkent en uit je comfortzone gaat als dat nodig is – met die blik kijk ik ook naar het leven. Ik zie alles als een uitnodiging.”

#### **Hoe bedoel je dat?**

“Een klein voorbeeld. Ik doe wekelijks aan padel. Zo ook gisteravond. Ik zat er goed in, maar bleef hangen met m'n voet en viel heel hard op m'n knie. Die werd meteen dik. Voorheen zou ik me druk maken en

balen, maar nu check ik even bij mezelf in of ik geen grenzen heb overschreden – fysiek, mentaal of emotioneel, neem ik actie of ga gewoon met mijn been omhoog op de bank zitten om even te rusten en doe ik verder waar ik blij van word.”

#### **Je zegt eigenlijk ik vecht er niet tegen, maar laat het zijn?**

“Ja, dat is het. Ik had vroeger niet door dat bewuste of onbewuste weerstand enorm veel energie kost. Nu ga ik daar anders mee om.”

#### **Je hebt een eigen bedrijf. Hoe is bij jou de balans tussen werk en privé?**

“Die twee kun je in mijn ogen niet scheiden, want je bent nog steeds dezelfde persoon. Ik geloof wel in handelen in lijn met wie je bent. Als je dat doet, maakt het niet uit of je op je werk zit of thuis. Ik geloof dus meer in een innerlijke balans dan in een werk-privébalans. Een balans van ruimte geven aan wie je bent in combinatie met het begrenzen van je tijd. Dat eerste lukt me aardig, dat tweede is soms een uitdaging.”

#### **Van welke dingen ontspant jij?**

“Van yoga dus en ook van muziek luisteren, dat is een belangrijke factor in mijn leven. Stilte is ook een heel fijne: gewoon lekker ▶





voor me uit staren. En neurïen. Niemand hoeft het te horen, maar ik neurie en zing graag. Je keelgebied houdt verband met fysieke ontspanning. De rode draad is mijn eigen stem gebruiken.”

#### **Iets heel anders: hoe belangrijk vind je je looks?**

“Belangrijk, en dan vooral in het kader van zelfzorg. Of ik een yoga- of spijkerbroek draag, maakt me niet zoveel uit. Maar ik zit gewoon beter in m'n vel als ik aandacht aan mijn uiterlijk en kleding besteed. Huidverzorging vind ik belangrijk. Ik gebruik graag natuurlijke producten.”

#### **Je bent nu 46. Hoe kijk je tegen ouder worden aan?**

“Ik vind het heerlijk. Op deze leeftijd kan ik veel beter relativëren dan vroeger. Dat ik kraaienpootjes heb en dat je aan m'n gezicht kunt zien dat ik geen twintig meer ben – daarvan kan ik alleen maar blij worden. Ik ben mijn ouders vrij jong verloren en ook mijn schoonzus is twee jaar geleden plotseling overleden. Het begint steeds meer tot me door te dringen dat we hier maar heel kort zijn. Leeftijd is voor mij geen getal, maar een besef. Ik ben ongelooflijk dankbaar dat ik gezond ben.”

#### **Wat zie je als de grootste verandering in je leven?**

“Die is tweeledig: ik neem mezelf én m'n slaap nu serieus. Ik leid een authentieker leven. Dat betekent dat ik soms keuzes

## 'Ik neem mezelf én m'n slaap nu serieus'

maak die niet passen bij de snelheid en de directe responscultuur in deze maatschappij. Dat is soms nog steeds een worsteling, hoor. Want hoe laat ik mezelf bijvoorbeeld meer aan de buitenwereld zien zónder wekelijks drie keer op social media te posten?”

#### **Hoe deal je met die worsteling?**

“Ik ga elke keer terug naar 'het midden', naar mezelf. Wat voel ik en wat heb ik nu nodig? Ik neem de verantwoordelijkheid om keuzes te maken voor datgene waar ik behoefte aan heb. En ik vertraag bewust, want als ik dat niet doe, word ik meegenomen in die ratrace. Ik herken het nu superduidelijk als ik weer harder ga rennen. Maar dat harde rennen hoeft helemaal niet.”

#### **Hoe lekker is het om zo in het leven te staan?**

“Fantastisch! Begrijp me niet verkeerd, mijn leven is niet *smooth*. Maar ik kan oprecht zeggen dat ik ontzettend dankbaar ben voor waar ik nu sta. Ik voel me een rijker mens dan ooit tevoren. Al zou ik morgen de jackpot winnen, dan zou ik nog steeds doen wat ik nu doe.”

#### **Waar droom je van?**

“De tijd waarin we leven en de ontwikkelingen van nu vragen erom dat we reageren vanuit rust en verdraagzaamheid om de vrede te bewaren – in het groot op het wereldtoneel, maar ook in eigen kring. En dat begint bij een goede nachtrust en een ontspannen staat van zijn. Voor mijzelf betekent dit dat ik mijn hartsverlangen blijf volgen en de authenticiteit die ik nu voel, nog meer uitdraag. Als ik anderen iets kan laten ervaren van het licht dat ik zelf voel, is dat het grootste cadeau aan mezelf.” •

## EET-DAGBOEK

#### **ONTBIJT**

“Ik ontbijt gevarieerd. Bijvoorbeeld met (lactosevrije) yoghurt, blauwe bessen, noten, zaden, kaneel en chiazaad. Of een groene smoothie met banaan, amandelmelk en spinazie. Of ik neem crackers met avocado of kipfilet of pindakaas en banaan. In het weekend ontbijt ik meestal wel wat uitgebreider.”

#### **LUNCH**

“Liefst eet ik geen brood, maar ik val er vaak wel op terug. Ik kies dan spelt- of desembrood met iets als hummus, avocado, kaas, een eitje, kipfilet, tomaat of tonijn. Favoriete alternatieven zijn soep, een snelle salade of de leftovers van de avond ervoor.”

#### **AVONDETEN**

“Meer zonder dan met vlees. Voor de inspiratie gebruik ik soms maaltijdpakketten. Dan neem ik een tijdelijk abonnement op een maaltijdbox. Na het avondeten eet ik meestal wel nog iets kleins zoets. Ik eet liever niet later dan acht uur, anders slaap ik minder lekker (in).”

#### **TUSSENDOR**

“Na het ontbijt drink ik een decaf koffie, soms met opgeschuimde havermelk. Mijn snacks zijn noten, fruit of een proteïnebar. Ik eet elke dag een stukje pure chocola. Verder drink ik zo veel mogelijk gekookt warm water, thee of licht bruisend water. In het weekend drink ik weleens een glas wijn. Maar niet meer dan twee, gezien de impact op mijn mood en lijf de dagen erna. Of ik kies voor een cocktail. Tegenwoordig heb je lekkere non-alcoholische alternatieven waar ik wel bij mee ben.”