

Bewijslast 3 – leerdoel 2

Project: 50+ ideeën aan de hand van “Know-How-Wow” indeling

Belangrijke informatie: door kritisch over de bedachte ideeën te denken is het mogelijk om de ideeën in te delen op basis van realisme.

Simone Offerman

Ideeën 50 + Know-How-Methode

(Nog) niet realiseerbaar		Gele ideeën (HOW?) <ul style="list-style-type: none"> • Vitaminepillen • Luchtreiniger • Melatonine pillen • Methode dat je slaap bijhoudt • CBD/THC olie
	Blauwe ideeën (NOW?) <ul style="list-style-type: none"> • Verzwarringsdeken • Ademhalingsoefeningen • Luisteroefeningen • Bedtijd functie telefoon • Sporten voor de avond • Yoga • Warme melk • Massage • Takenlijsten • Notitieblok (gedachten gelijk kunnen opschrijven) • Ginkgo Biloba (kruiden dat de stress vermindert, 60 minuten voor het slapen gaan innemen) • Ontspanningstherapie • Thee • Verminderen van cafeïne • Producten zonder cafeïne • Kamille en lavendel producten • Stressballetje • Warmte deken • Niet doorschijnende gordijnen • Slaapritme vinden, ook niet te lang slapen • Citroenmelisse (kruiden) • Omega 3-vetzuren (kruiden) • Ashwagandha (kruiden) • Groene thee • Valeriaan • Slaap bevorderende kamerplanten • Meditatie • Voorlichtingsboek over beter slapen • Vast patroon voor 't slapen gaan bedenken • Voedingsschema voor optimale werking Melatonine • Bepaalde lichten in de kamer voor het slapen • Bepaalde geluiden beluisteren voor het slapen • Bepaalde geluiden beluisteren tijdens het slapen • Bepaald eten/drinken voor het slapen • Bepaalde houdingen aannemen tijdens het slapen • Bepaalde houding aannemen voor het slapen • Warm water • Kauwgom 	Rode ideeën (WOW?) <ul style="list-style-type: none"> • Kruidenthee • Slaaprobot • Visualisatieoefeningen • Kruiden • Filterbril (stoort Melatonine aanmaak niet) • Speciale kussens • Geurkaarsen
Realiseerbaar	Gewone ideeën	Originele ideeën

Twee ideeën die wij verder gaan uitwerken als ons prototype:
 Kruidenthee en geurkaarsen