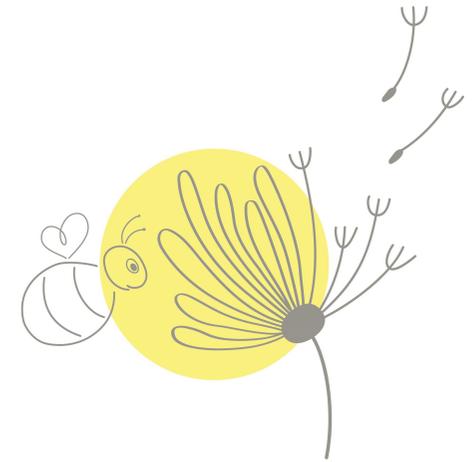


Tipps für einen guten Schlaf:



Vorweg:

Ein guter Schlaf ist erholsam, es hat nichts mit der Dauer und dem Zeitpunkt des Zubettgehens zu tun!

- Nachrichten vermeiden (die meisten sind zu negativ)
- Heilsteine / Kristalle aus dem Schlafzimmer entfernen oder Entfernung zum Bett vergrößern
- 3 Stunden zuvor nichts mehr essen
- 2 Stunden zuvor keinen Bildschirm betrachten (e-book Reader sind ok)
- Duschen oder zumindest im Gesicht und hinter den Ohren waschen
- Handy im Flugmodus (Schlafzimmer sollte frei von elektronischen Geräten sein)
- Öllampe tagsüber brennen lassen (nur natürliche Öle)
- Körperliche Übungen, Meditation oder Spaziergehen direkt vor dem Zubettgehen
- Im Bett Deinen Körper spüren, frag Dich: „Was fühle ich (emotional) gerade?“ und „Für was bin ich heute dankbar?“ Fühle die Dankbarkeit und wünsche Dir selbst eine erholsame Nacht. Sollte sie kurz werden, sage Deinem Körper, dass er sich heute schneller erholen darf.

Wenn alles nichts hilft:

- Schüssel mit Salzwasser am Bett-Fußende aufstellen
- Schlafzimmer energetisch reinigen (lassen)

Im Coaching lesen wir natürlich im Morphischen Feld ganz gezielt was Dir am besten hilft, auch wie viel Schlaf Du brauchst, meist hilft auch weniger Schlaf. Die oben genannten Punkte sind allgemein.