



Für meinen **SCHLAF**



20 Punkte für entspannte Träume

1. Ich esse ausreichend, gesund und bewusst dreimal täglich.○
2. Ich trinke ausreichend viel. Mindestens 2 Liter pro Tag Wasser oder Kräutertee.....○
3. Energydrinks oder Getränke mit Koffein trinke ich abends nicht mehr.....○
4. Mein Schlafzimmer ist aufgeräumt, gut gelüftet und erinnert mich nicht ständig an die Arbeit.....○
5. Die Schlafzimmertemperatur ist weder zu kalt noch zu heiß.....○
6. Im Sommer schützt mich ein Insektengitter/-netz am Fenster vor Gelsen etc.....○
7. Meine Bettdecke und mein Polster sind der Jahreszeit angepasst (nicht zu warm).....○
8. Meine Matratze ist weder zu hart noch zu weich.....○
9. Ich habe im Schlafzimmer keine störenden elektronischen Geräte um mich – Smartphone, Tablet, Fernseher, PC. Das W-LAN ist ausgeschaltet.....○
10. Ich habe meine Arbeit, Aufgaben, Termine etc. mindestens 4 Stunden vor dem Schlafengehen abgeschlossen – am besten mit einem Ritual (Spaziergehen, Fitness etc.)!○
11. Zwischen dem Schlafengehen und meinem Abendessen liegen mindestens 2 Stunden und ich habe nicht zu fett oder zu schwer gegessen.....○
12. Die Schultaschen meiner Kinder sind für den nächsten Tag gepackt, das Turnsackerl, Handarbeits-/Zeichenkofferl ebenso.....○
13. Meine Kinder habe ich ins Bett gebracht und ihren Tag mit einem entspannenden Ritual (Gute-Nacht-Geschichte vorlesen, Erzählen, Bussi...) beendet.....○
14. Wichtige Dinge (Papiere, Computer...) habe ich für den nächsten Tag bereits vorbereitet.....○
15. Ich gehe entspannt und ohne Sorgen rechtzeitig ins Bett.....○
16. Ich lese vielleicht noch etwas (bitte nicht am Handy oder Tablet!), das mich ruhig werden lässt und mir beim Einschlafen hilft.....○
17. Wenn ich nachts wach werde, muss ich kein Licht einschalten, um ins Bad gehen zu können.....○
18. Vor dem Schlafengehen mache ich mir einen Tee und lasse Alkohol und Nikotin aus.....○
19. Wenn ich nicht gleich (wieder) einschlafen kann, stehe ich auf und widme mich einer entspannenden Tätigkeit, bis ich wieder müde werde.....○
20. Längerfristige Einschlafschwierigkeiten oder Schnarchen habe ich mit meinem Apotheker oder Arzt besprochen.....○



Ist das nicht ein beruhigender, angenehmer Anblick? Richten Sie sich Ihr Schlafzimmer gemütlich, als angenehmen Rückzugsort ein. Die Bettwäsche bekommen Sie in einem befreundeten Shop, dem Sticksalon!
(<https://www.facebook.com/Sticksalon-739124992777181/>)

EIN SERVICE VON

APOTHECUM^{plus}

 Folgen Sie uns auch auf www.facebook.com/APOTHECUM