



HAPPY-SLEEP.DE  
Schlafen wie ein Baby

# Entspannung + Schlaf

1. **Glaubenssätze** und **Erwartungen** zu Arbeit und Entspannung überprüfen und ggfs. positiv verändern
2. **Ziele**, die mit Anstrengungen und Beruf korrelieren, **finden** und visualisieren
3. **Widerstandskraft** und „Nein“-sagen trainieren und stärken, geführte Meditationen erleben
4. „Eat the frog“-Technik am Morgen – die **unbeliebteste Aufgabe zuerst**
5. **Vitamin D3-Spiegel** messen lassen und ggfs. supplementieren
6. **Activity-Tracker** incl. HRV-Auswertung nutzen – z.B. Polar Polar, Garmin, Oura-Ring
7. Belastung durch Ernährung reduzieren - **Kohlenhydrat-Anteil verringern** (wenig Getreide), viel Gemüse, eher an der Paleo-Ernährung orientieren (ohne Fleisch Überschuss) – Bas Kast „Der Ernährungskompass“
8. **Intermittierend fasten** (Frauen 14h, Männer 16h ohne Nahrungsaufnahme) verringert Stresslevel
9. Unbedingt **Stress** immer innerhalb von 24h wieder **abbauen** Yoga, Meditation, 8-Brokat-Übung, WaveMouse, ISONO-Mentaltrainer
10. **Schlaf optimieren** Bluelight-Protect Brille und Nachteinstellung in Handy und Computer ab 15:00 Uhr nutzen, um den Melatonin-Spiegel zu optimieren; Magnesium und/oder L-Tryptophan ergänzen; Reishi-Pilz als Tee oder Pulver mit Vitamin C

**Besserer Schlaf, dadurch weniger Müdigkeit und bessere Gesundheit durch Gehirnwellen-Steuerung – WaveMouse 2.0**