

Gute Nacht!

Die 8 schnellen und pragmatischen Schritte zu Deinem gesunden Schlaf

Leichter gesagt als getan?!

... Wenn Du heute hier bist und dies liest, dann hast Du womöglichschon ein paar Dinge versucht, um zu einem besseren Schlafmuster zu kommen, oder einfach nur erholsamere Nächte zu haben, aber nichts hat wirklich für Dich funktioniert. Egal wo Du Dich befindest, dieses interaktive E-Book führt Dich zu Deinem gesunden Schlaf, Schritt für Schritt auf sehr pragmatische Weise, ohne zu tief in komplizierte, wissenschaftliche Erklärungen einzutauchen.

Wenn Du es wirklich ernst meinst, Dein Schlafmuster ändern zu wollen und Du es gerne einfach magst, dann ist dieses E-Book wie für Dich gemacht. Du erhältst Deinen gesunden Schlaf in 8 einfachen Schritten; Du wirst die erreichten Ergebnisse auf lange Sicht aufrechterhalten und obendrein energievoller und ausgeglichener sein.

Die 8 Schritte werden für Dich funktionieren, denn ich werde Dich zu Deinen individuellen Optionen und Kombination dieser 8 Schritte führen. Wir sind alle verschieden. Es gibt keine Einheitslösung, wenn es um Schlaf geht. Deshalb biete ich Dir in jedem Schritt ausreichend Optionen an. So findest Du die 8 Methoden, die für DICH funktionieren werden; Du wirst sie nicht nur erlernen und üben, sondern sie auch in Deinen Alltag integrieren lernen.

Lass uns zuerst einige Mythen beseitigen

Wahrscheinlich denkst Du, dass Dein Schlafproblem so komplex und einzigartig ist, dass es keine einfache und schnelle Lösung dafür gibt, außer der Einnahme von Schlafmitteln o.ä. Einige Spezialisten haben Dir vielleicht sogar gesagt, dass es viel Zeit und Geduld brauchen wird, um Deinem Schlafproblem auf den Grund zu gehen, und noch mehr Zeit und Geduld, um eine Lösung dafür zu finden.

Glaube mir, es muss nicht so eine lange Reise sein. Es gibt eine Menge, was Du hier und jetzt tun kannst, um Dein Schlafmuster sofort zu verbessern; und das auch ohne Dein Schlafproblem in aller Tiefe zu analysieren oder zu verstehen. Du musst lediglich die Schritte befolgen, die ich Dir aufzeige. Jeder Schritt für sich genommen ist, wissenschaftlich belegt, um Deinen Schlaf zu verbessern. Aber sie auf diese Weise zusammenzustellen, und auf Deine Präferenzen abzustimmen, wird die Wirkung auf nachhaltigen Erfolg steigern. Dein Schlaf wird ab sofort besser werden, weil Du den Schlaf nicht studieren musst, damit es funktioniert; es funktioniert einfach, wenn Du die richtigen Dinge tust. Und das werden wir hier sicherstellen.

Du musst eventuell nicht einmal länger schlafen, um Dich am nächsten Morgen ruhiger und energievoller zu fühlen. Du musst nur die richtige Art Ruhe bekommen! Dazu kommen wir im nächsten Kapitel....