

# Top 10 Tipps – Entspannung + Schlaf



1. Glaubenssätze 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** (mindestens 10.000 Schritte pro Tag) incl. HRV-Auswertung nutzen – z.B. Polar A370; **sportliche Betätigung** lässt Sie besser schlafen.
7. Belastung durch Ernährung reduzieren - Kohlenhydrat-Anteil verringern (wenig Getreide, viel Gemüse) eher an der Paleo-Ernährung orientieren (wenig Fleisch, viel Salat und Gemüse, Fett ist Ihr Freund)
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, Powerbraintuner auch tagsüber nutzen, 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

Weitergehende Informationen gern anfordern: [info@happy-sleep.de](mailto:info@happy-sleep.de)

## Top-Tipp:

Beschäftigen Sie sich mit Entspannungstechniken!

Nutzen Sie Unterstützung zum Einschlafen und Durchschlafen: **Powerbraintuner – binaurale Beats** unterstützen Sie: **Happy-Sleep.de**