

## Gut Schlafen

Mir geht es sau gut. Und das liegt unter anderem daran, weil ich heute einen super Tipp für dich habe, den ich gerne mit dir teilen will.

Du kennst das vielleicht auch...

An manchen Tagen geht's dir morgens schon so richtig sau gut. Schon bevor du aufstehst, fühlst du dich richtig stark und kannst es gar nicht erwarten, den heutigen Tag anzupacken und loszulegen.

Auf der anderen Seite gibt es natürlich auch die Tage, an denen man am liebsten liegen bleiben will. Man fühlt sich müde und einfach niedergedrückt.

So. Wo liegt jetzt der Unterschied?

Beziehungsweise, wie bekommen mir mehr von den Tagen, wo wir nur so aus dem Bett hüpfen und vor lauter Stärke nur so platzen?

Hier kommt mein Tipp:

Bevor du Abends ins Bett gehst, die letzten Minuten bevor du einschläfst, entspanne dich total.

Dieses gezielte Entspannen bevor du einschläfst, wird dir extrem helfen, in einen guten Schlafrhythmus überzugehen, der dich gestärkt aufwachen lässt.

Überleg mal: Die Hälfte deines Lebens verbringst du schlafend in deinem Bett.

Und diese Phase bestimmt maßgeblich, wie du dich am nächsten Tag fühlst und wie viel Energie du hast...

Wäre es da nicht sinnvoll, mal ein bisschen Zeit zu investieren und herauszufinden, wie man diese Schlafphase maximal ausnutzen kann?

Ich denke schon... Und darum hab ich das selber ausprobiert.

Dabei kam unter anderem dieser kleine Trick heraus:

Bevor du einschläfst, entspanne ganz bewusst deinen ganzen Körper.

Fang unten an deinen Füßen an und dann gehe Schrittweise nach oben und entspanne jeden Teil deines Körpers - ganz bewusst.

Ich sag dir, der Unterschied ist gigantisch!

Das merkst du aber natürlich erst, wenn du es mal ausprobierst.

Also, probier das heute Abend mal aus, wenn du ins Bett gehst.

Und du wirst morgen ganz anders aus dem Bett hüpfen, versprochen!

Während diesem Schlafexperiment habe ich noch so einige andere interessante Sachen herausgefunden, unter anderem, wie man den Morgen gleich richtig startet (der Start am

Morgen ist EXTREM wichtig - er bestimmt im Endeffekt, wie der komplette restliche Tag verläuft).