

Entspannt und gelassen Einschlafen

Du bist bereit?

Du hast Dein Handy und Laptop vor einer Stunde ausgestellt und etwas für Deinen Körper und Deine Seele getan?

Du liegst im Bett und bist kurz davor einzuschlafen?

Nimm Dir noch einen kurzen Moment zum Reflektieren und um Dich positiv auf die Nacht einzustimmen.

1. Frag Dich: ‚Was möchte ich heute loslassen?‘

Antworte mit:

„Ich lasse die (Emotionen/ Situationen, welche Dir einfallen) los. Ich lasse es los. Ich wünsche ihnen (den beteiligten Personen) nichts als Gesundheit & Liebe.“

2. Frag Dich: ‚Wofür bin ich heute dankbar?‘

Finde drei Antworten.

3. Schenke Dir selbst ein paar liebevolle Worte:

„Alles ist gut. Der Tag ist vorbei. Du hast alles getan, was in Deiner Macht lag. Jetzt gibt es nichts mehr zu tun. Jetzt ist es Zeit zu Schlafen. Morgen ist ein neuer Tag. Du brauchst jetzt über nichts mehr Nachzudenken. Alles was wichtig ist, kannst Du morgen erledigen. Lass jetzt vollständig los.“

(Die Sätze sind natürlich nicht in Stein gemeißelt. Du darfst Deine eigenen finden oder diese ergänzen.)

Finde guten und erholsamen Schlaf, damit Du jeden Tag die Energie hast, Menschen mit Liebe zu begegnen und Dein eigenes Licht in die Welt zu tragen. Ich wünsche Dir von Herzen eine gelassene und ruhige Nacht.