

Hei - mein Name ist Molina Gold und es würde mich freuen, wenn ich für einen kurzen Moment Deine Aufmerksamkeit bekommen könnte.

Ich widme mich mit vollem Herzen und Überzeugung meiner Unternehmung NOW@FLOW, die sich zum Ziel setzt, gesunde und gute Impulse in die Welt zu senden.

Ein Schwerpunkt, dem ich mich sehr widme, ist aktuell Schlaf.

In unserer schnelllebigen Welt scheint die Bedeutung von Schlaf immer mehr in den Hintergrund zu treten. Von Informationen und Ereignissen überflutet, können wir diese Vielschichtigkeit kaum noch verarbeiten, und einen Pausenknopf gibt es nicht: Wir hetzen von Termin zu Termin, von Aufgabe zu Aufgabe, und vernachlässigen dabei die grundlegendste Quelle unserer Energie und unseres Wohlbefindens - den Schlaf.

Dabei liegt genau hier der Schlüssel zu einem ausgewogenen und erfüllten Leben! Augen zu und durch genießen: Schlaf ist nicht nur eine biologische Notwendigkeit, sondern reguliert und erneuert unser System auf allen Ebenen so, dass wir die nötige Balance für die Herausforderungen des Alltags haben.

Ich habe das Gefühl, dass die Welt bei aller Geschwindigkeit schläft - und damit auch die Bedeutung von gutem Schlaf verschläft.

Stellen wir uns eine Welt vor, in der Schlaf einen höheren Stellenwert genießt, unabhängig von Alter und Intellekt. Eine Welt, in der Menschen lernen, Ruhe zu schätzen und zu pflegen. Eine Welt, in der gut ausgeruhte Köpfe klarer denken, kreativer sind und harmonischer miteinander umgehen. Ich bin fest davon überzeugt, dass eine Welt, die richtig ausgeschlafen ist, ein gutes Miteinander hat und ein Ort des Gleichgewichts und des Friedens wäre.

Deshalb rufe ich inspirierende Charaktere dazu auf, Teil der #ilovemysleep Bewegung zu werden. Lasst uns die Bedeutung von Schlaf revolutionieren und ihn wieder in den Fokus unseres Lebens rücken. Lasst uns die Menschen daran erinnern, wie wichtig es ist, sich Zeit für Erholung zu nehmen.

Es ist das einfachste der Welt, jeder kann schlafen und es kostet nichts - und doch werden wir alle ausnahmslos davon profitieren. Wer einmal eine Partnerschaft mit Schlaf eingegangen ist, spürt, es geht dabei um alles: Gesundheit, Glück und auch die Zukunft dieser Welt.

Es wäre mir eine so große Herzensangelegenheit, wenn es mir gelingen würde, die #ilovemysleep Bewegung zu einem Impuls für eine neue, gesündere Lebensweise zu machen.

>>

Hast du Lust dem Schlaf deine Stimme zu geben und meiner Community ein Statement zu schenken?

Ich freue mich, wenn du uns und der nächsten Generation auf eine der beiden Fragen deine Antwort gibst.

Dein Tipp für guten Schlaf!

Warum ist Schlaf so wichtig?

Das kannst du super einfach im Selfie-Modus übers Handy machen. Fühl dich frei in der Gestaltung, du kannst die Fragen auch etwas anpassen oder auch deinen Kontext zuschneiden. Alles ist ganz frei und du kannst selbst entscheiden, wie du Schlaf deine Stimme geben möchtest. Eine kleine Erklärung für das Video findest du [hier](#).

In diesem Sinne, ich freue mich zu sehen, wieso du Schlaf liebst!

Guten Schlaf,

A handwritten signature in black ink that reads "Moline". The script is fluid and cursive, with the 'M' being particularly large and stylized.