



Molinas

SCHLAF

Impulse

Good Night!

Hier teile ich meine
besten Schlafimpulse mit
Dir. Ich möchte Dir
mitgeben, dass Schlaf so
viel mehr ist, als das, was
wir vermeintlich darunter
verstehen. Es hält eine
eigene Welt, die darauf
wartet, erinnert zu
werden. Schlaf formt
Deinen Alltag und ist Dein
bester Partner in allen
Lebenslagen.

Molinas



SCHLAF NEU KENNENLERNEN

Schlaf ist eine faszinierende Welt. Es ist Dein zweiter Seinszustand und dennoch wissen wir alle so wenig darüber. Für 40% der Deutschen bringt er eher Frust als Gewinn, denn sie haben Schlafprobleme. Und dabei bleibt eins unbenommen.

Jeder Mensch kann schlafen.

Jeder Mensch ist evolutionär darauf ausgerichtet, schlafen zu können. Es ist vielmehr eine Frage der Erwartungshaltung, was Du unter "schlafen können" *verstehst*. Der richtige Richtwert dazu ist, wie *fit* Du Dich am nächsten Tag fühlst. Der Grund, weshalb Schlafprobleme inzwischen sogar einen sehr umsatzstarken Markt eröffnet haben, ist, ganz simpel gesagt, unsere *Lebensweise*. Der gesellschaftliche Rhythmus akzeptiert nicht, dass Schlaf aka Erholung & Ruhe genauso dazugehören, wie Aktivität. Wir dürfen uns als erstes wieder *erinnern*: Wir als Menschen sind, wie alles andere auf dieser Welt, das Ergebnis von Evolution. Und das ist, so bestätigt die Wissenschaft, *Schwingung*. Schwingung zwischen zwei Polen: Tag und Nacht, hell und dunkel, leicht und schwer. Es gibt nichts, was nur an einem Pol verharret, das ist in jeder unserer Zellen eingeschrieben, denn es ist essentiell für unser Leben. Was es gibt, sind unterschiedlich lange Zyklen. Für unser Leben empfehle ich *pauschal* folgenden Rhythmus:

8 Std Arbeit - 8 Std "für die Seele" - 8 Std Schlaf
Dies könnte auch Dein neuer Richtwert sein.

Lebe Deine Natur und Du findest Schlaf

Wer gemäß seiner *inneren Natur* und *Rhythmik* lebt, hat auch zum Schlaf eine gesunde Verbindung. Dazu gehört, sich zu **bewegen**, gesund zu **ernähren**, mehr im Rhythmus des **Tageslicht** zu leben, dieses und **frische Luft** aufzunehmen, in **Gemeinschaft** sein und auch **Zeit für sich** haben, **Strukturen & Routinen** etablieren, Zeit für **Ruhe**, **meditieren**. Du kannst *natürlich* zum Abend eine entspannte Atmosphäre schaffen und beispielsweise Schlafgeschichten hören oder Lavendelspray nutzen. All das zählt auf den Wohlfühleffekt ein, doch es ist nicht die *Basis* für guten Schlaf. Diese legst Du in Deiner *Lebensführung*. Und für Deine Lebensführung legt Schlaf wiederum die Basis. Ein natürlicher Kreislauf.

Gut schlafen = gut leben

Bedenke: Der neue Tag wird aus dem Schlaf erschaffen. Schlaf ist nicht nur überlebensnotwendig für uns und übernimmt körperlich, emotional und mental allerhand wichtige Aufgaben. Er sorgt dafür, dass wir leistungsfähig sind und bereitet den kommenden Tag vor. Er heilt, regeneriert und ist der absolute Booster Deiner Leistungsfähigkeit.

Schlaf ist Deine SUPERPOWER





↳ Über gute Schlafhygiene

Schlafhygiene ist die *Wissenschaft über die richtige Vorbereitung unmittelbar vor dem Schlaf*. Hierzu habe ich die wichtigsten Dinge zusammengefasst. Letztendlich kannst Du Dir eins merken, auf das alles hinausläuft: **Folge Deinem inneren, natürlichen Rhythmus**. Je mehr Du *Deiner* Natur folgst, desto *besser* wirst Du, ganz von *alleine*, in den Schlaf finden. Schlaf ist sehr *individuell*, was das Bedürfnis, die Dauer und Qualität angeht, also hör auf Dein *eigenes* Gefühl. Genau das schärfe ich auch in *meinen Schlaf-Angeboten*, welche alle **rein erfahrungsbasiert** sind und *erlebt* werden müssen. Folgendes solltest Du dennoch beachten.

Körper

Den Körper auf guten Schlaf vorzubereiten, beginnt tagsüber: Genügend Bewegung und Tageslicht einbauen, idealerweise Sport, sich gut ernähren und 3 Stunden vor dem Schlafen gehen nichts mehr essen. Alkohol & späte Bildschirmzeit (Stichwort Blaublich) verschlechtern den Schlaf. Vielleicht einmal den Vitaminspiegel checken lassen und unbedingt überlegen, ob Du Dich im Schlafzimmer & Bett wohlfühlst. Eine Tasse warmer Tee, ein warmes Fußbad, entspannende Öle - alles kleine Helfer. Unterstütze Deinen Körper durch regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten und mit allem, was Dich entspannt.

Emotion

Wer abends grübelt, schläft schlecht. Und nachts erscheinen die Ängste Hormon bedingt viel größer. Wichtig für guten Schlaf ist ein stabiler Emotionshaushalt. Der regelt sich nicht mal eben schnell, das ist eine konstante Aufgabe. Vor dem Schlafen gehen sollte man sich nicht mehr mit Themen beschäftigen, die einen emotional mitnehmen. Meditation, ein gutes Buch oder eine Schlafgeschichte können helfen. Auch ein bewusster Tagesabschluss und To Do Liste für den nächsten Tag helfen, innerlich loszulassen.

Geist

Was ist eigentlich Geist? Geist ist schwer zu greifen, denn er ist nicht sichtbar. Es ist Dein innerster Wesenskern, der durch Dein Bauchgefühl spricht und Dich durch das Leben navigiert. Der Geist braucht klare Richtungsvorgaben und Freiheit, um sein zu können. Schlaf ist *seine* Zeit. Wenn Du Körper und Emotionen in Balance hast, dann kann er wirken. Er ist es, der nachts aktiv ist, den nächsten Tag vorbereitet, alles verarbeitet und sortiert und Dich durch das Leben navigiert.

Ich glaube fest daran: Wir sind ganzheitliche, komplexe Wesen. So kann auch Schlaf nicht isoliert betrachtet werden. Dein Geist selbst kann **immer** schlafen. -> Du hast die Aufgabe, Körper, Emotionen und auch Umfeld in Balance zu bringen. Dann wird sich guter Schlaf einstellen. Hier findest Du unseren Schlafkompass, mach Dir zu den einzelnen Punkten gerne Notizen!

DEIN SCHLAFKOMPASS



MIND MEDITATION

Entspannt in den Schlaf



Ich teile mit Dir unsere Basis-Übung der MIND-MEDITATION.

Es ist eine freie, intuitive Meditation, welche Du von überall aus ohne Vorbereitung & Hilfsmittel ausführen kannst. Sie dauert nur 5 Minuten und Du kannst sie vom Bett aus machen :) Vor dem Schlafen balanciert sie Deine Energie, lässt Dich einen Abschluss mit dem Tag finden und bereitet Deinen Geist schonmal aufs Schlafen vor. Egal, wie gut Du dann in den Schlaf kommst, Du hast dadurch eine andere Basis, eine andere Verbindung. Mit etwas Übung - sprich täglicher Wiederholung, wirst Du bereits in der Meditation bewusst in die Welt des Schlafes und der Träume tauchen und neue Welten entdecken... Meditation kommt dem Schlaf als Zustand am nächsten, Du bist Dir Deiner selbst aber vollkommen bewusst.

Die Übung machst Du, wenn Du schon im Bett liegst. Bei der ersten Basisübung legst Du Deine locker nach oben geöffneten Hände neben dem liegenden Körper locker ab.

Du schließt die Augen, atmest ein paar Mal locker ein und kommst im Moment an. Dann legst Du die Zungenspitze leicht an den Gaumen, das schließt den inneren Energiekreislauf.

Du beginnst nun, Deine Atemzüge zu zählen. Ein- und Ausatmen ist 1 Atemzug. Zähle innerlich im Geiste mit. Nun machst Du in dieser entspannten Position 72 Atemzüge. Kontrolliere nichts, atme so, wie es natürlich ist. Sowieso, lass alles zu, was kommt.

Solltest Du den Impuls haben, Deine Körperposition zu verändern, tu das. Halte nichts zurück, folge bei allem ganz Deinem Gefühl. Dies ist eine intuitive Meditation, bei der Dein Geist Dich führt. Die Energie ist schlau, sie macht genau das, was für Dich gerade richtig ist. Vertraue Dir.

Im Anschluss kannst Du noch ein wenig nachwirken lassen oder nach Belieben auch weiter üben.



EINE EINLADUNG

Wir schlafen 1/3 unseres Lebens, etwa 3.000 Stunden im Jahr. Gleichgültig *wie* Du schläfst, möchte ich Dich dazu ermutigen, Schlaf besser kennenzulernen. Ich möchte Dich einladen, 3 Wochen Deines Lebens Schlaf zu Deiner absoluten Priorität zu machen. Vor Mitternacht ins Bett zu gehen, mindestens 7 Stunden zu schlafen, nach Bedarf ein Powernap und natürlich eine gesunde Lebensweise, die Deiner inneren Natur entspricht. Gib Schlaf eine Chance und schaue, was es mit Dir macht. In der Zeit wirst Du merken, was Dir persönlich gut tut, und das nimmst Du dann mit in den Alltag.

Lerne all die vielen Qualitäten von Schlaf kennen.

Gehe dazu ein paar späte Abende unter dem Sternenhimmel spazieren, dadurch Du wirst den Zauber aber auch die Kraft der Nacht verstehen, des Schlafs beste Freundin. Und vor allem: Träume. Träume groß, des Nachts und tagsüber.