

STERNENHIMMEL - TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF

Fast jeder kennt das Gefühl sich abends ins Bett zu legen und nicht schlafen zu können. Die Ursachen sind vielschichtig, meistens kreisen störende Gedanken und bringen uns um erholsamen Schlaf.

Die folgenden Tipps sollen Ihnen als Wegweiser zu gesundem Schlaf dienen. Der Anblick des Sternenhimmels dient hier zusätzlich als Einschlafhilfe. Da normalerweise mit dem Abschalten des Lichts visuelle Reize fehlen, neigen manche Menschen zum „Grübeln“. Der faszinierende Anblick der Starseed Produkte beruhigt und lenkt die Aufmerksamkeit auf sich. Nützen Sie die folgenden Tipps wenn Sie Probleme mit dem Einschlafen haben.

Schlaf Tipp Nr. 1

Basisübung: Legen Sie Ihre Hand auf Ihren Bauch. Der Daumen berührt dabei den Nabel. Nun soll der Atem mit dem kleinen Finger erspürt werden. Beim Einatmen (ca. 4 Sek.) öffnen Sie die Augen und freuen sich über die Sterne. Beim Ausatmen schließen Sie Ihre Augen und atmen langsam (ca. 6 Sek.) aus. Diese Übung sollte zu Beginn während des Tages zweimal geübt werden um optimal zu wirken. Der Sternenhimmel wird Sie jeden Abend daran erinnern.

Variante 1: Atmen Sie wie beschrieben, blicken Sie zu den Sternen und versuchen Sie dabei nicht zu blinzeln. Fixieren Sie dabei die Sterne über Ihrem Kopf und versuchen Sie den Lidschlagreflex so lange wie möglich zu verzögern. Wiederholen Sie diese Übung 10 mal.

Variante 2: Wie Variante 1, versuchen Sie aber so viele Sterne wie möglich zu sehen ohne den Kopf zu bewegen.

Schlaf Tipp Nr. 2

Blicken Sie zu den Sternen und stellen Sie sich dabei vor, ganz müde zu sein. Nehmen Sie beim Ausatmen das Wort „müde“ zu Hilfe. Sprechen sie dieses Wort leise und langsam (>m--ü--d--e<, ca. 6 Sek.) beim Ausatmen aus. Versuchen Sie dies so oft wie möglich zu wiederholen.

Schlaf Tipp Nr. 3

Blicken Sie zu den Sternen und stellen Sie sich (erfinden Sie) Fragen, die positiv formuliert sind (Wichtig: Ohne Verneinung!!! Auf die Frage „Warum kann ich nicht einschlafen?“ erhalten Sie vom Gehirn natürlich nur Antworten, die Ihnen sagen warum Sie **nicht** einschlafen können).

Beispiel: „Warum schlafe ich so gut?“ Blicken Sie auf Ihren Sternenhimmel und Sie werden bemerken, dass Antworten auftauchen die das Einschlafen erleichtern.

Schlaf Tipp Nr. 4

Machen Sie einen nächtlichen Spaziergang in sternenklarer Nacht. Beobachten Sie dabei bewusst den Sternenhimmel. Genießen Sie anschließend das entspannte Gefühl unter Ihrem Sternenhimmel im eigenen Bett.

Schlaf Tipp Nr. 5

Besorgen Sie sich eine CD mit Naturgeräuschen wie z.B. Meeresrauschen. Stellen Sie sich einen schönen Strand vor, wo Sie bei angenehmen Temperaturen unter dem Sternenhimmel schlafen.

Schlaf Tipp Nr. 6

Planen Sie einen schönen Abend mit Ihrem Partner. Genießen Sie die romantische Stimmung unter Ihrem Sternenhimmel.

Schlaf Tipp Nr. 7

Scheitert Tipp Nr. 6 weil Sie Single sind, erzählen sie einem Freund/Freundin von Ihrem Sternenhimmel. Laden Sie Ihren Freund/Freundin zu einer romantischen „Sternenbeobachtung“ ein. Ideal ist hier das Modell Starseed Premium.

Schlaf Tipp Nr. 8 (nur bei Modell Premium)

Wählen Sie sich Ihr schönstes Erlebnis aus und wir fertigen für Sie den entsprechenden Sternenhimmel. So werden Sie jeden Abend an ein schönes Erlebnis erinnert und in den Schlaf begleitet.

Schlaf Tipp Nr. 9

Erfinden Sie Ihre persönliche Schlafformel. Zum Beispiel: Der Anblick der Sterne macht mich mit jedem Atemzug

- schwerer
- leichter
- müder
- denken Sie sich weitere Suggestionen aus

Schlaf Tipp Nr. 10

Gestalten Sie den Inhalt Ihrer Träume selbst! Die Gedanken, die unmittelbar vor dem Einschlafen gedacht werden, beeinflussen das Traumgeschehen. Erfreuen Sie sich am Anblick des Sternenhimmels und benützen Sie diesen Einstieg um an etwas Schönes zu denken (mit etwas Übung werden Bilder aufsteigen die Sie in den Schlaf begleiten). Legen Sie sich Papier und Bleistift ans Bett und notieren Sie am Morgen Ihre Erinnerung an den Traum. Wenn Sie abends ein Thema für den Traum gefunden haben, können Sie anhand Ihrer Notizen den Erfolg dieser Methode überprüfen.

Schlaf Tipp Nr. 11

Führen Sie ein Schlaftagebuch! Notieren Sie Schlafdauer, störende Gedanken, Schätzung der Einschlafzeit und ob Sie sich am Morgen ausgeruht fühlen. Beginnen Sie damit mindestens 2 Wochen vor Installation des Sternenhimmels um so die Wirkung des Sternenhimmels für sich überprüfen zu können.

Schlaf Tipp Nr. 12

Hilft selbst der Sternenhimmel nicht, nehmen Sie sich vor, wach zu bleiben! Beobachten Sie die Sterne und versuchen Sie bis zum Erlöschen der Sterne wach zu bleiben.

Schlaf Tipp Nr. 13

Zählen Sie die Sterne Ihres Sternenhimmels – dies gelingt leichter als „Schäfchen zählen“, da die Sterne ja wirklich in Ihrem Schlafzimmer sind.

Schlaf Tipp Nr. 14

Machen Sie eine Liste angenehmer Erinnerungen oder Wünsche. Nehmen Sie sich die gedankliche Beschäftigung mit einem dieser Gedanken vor. Bemerkten Sie das Auftreten störender Gedanken, stellen Sie sich einen Luftballon vor, in den Sie diese verpacken. Blicken Sie kurz zu den Sternen und lassen Sie nun den Luftballon zu den Sternen fliegen. Kehren Sie wieder zu Ihren angenehmen Gedanken zurück. (Sie haben genügend Luftballons um alle Gedanken „fliegen zu lassen“.)

Schlaf Tipp Nr. 15

Versuchen Sie die Kombination Wasserbett und Sternenhimmel. Vor allem bei Rückenschmerzen, die den Schlaf rauben, ist diese Kombination empfohlen.

Schlaf Tipp Nr. 16

Schauen sie zu den Sternen und ordnen sie jedem Stern eine Person zu. Bleiben Sie kurze Zeit bei dem Stern und wünschen Sie der Person viele positive Dinge.

Schlaf Tipp Nr. 17

Lernen Sie die Technik der „Progressiven Muskelentspannung“. Beim Anspannen der Muskeln schauen Sie zu den Sternen, in der Entspannungsphase schließen Sie ganz langsam die Augen.

TOP IMPEX WORLDWIDE

Albrecht-Dürer-Straße 4, A-9500 Villach/Austria, Tel.: +43/4242/31402, Fax: +43/4242/31404

E-Mail: office@topimpex.com, www.topimpex.com