DEINE CHECKLISTE

10 Tipps zum Einschlafen

- So gelingt dir ein gesunder Schlaf -

+ monatlicher Sleeptracker

WWW.CALMBASE.COM

Deine Checkliste

1. Meine Abendroutine

- ☐ Kräutertee trinken
- ☐ Schlafzimmer lüften
- ☐ Dankbarkeits-Tagebuch
- ☐ Yoga-Abendgruß
- ☐ Lesen
- ☐
- ☐

2. Licht

- ☐ Licht dimmen, Schlafzimmer verdunkeln
- ☐ Schlafmaske
- ☐ Tageslicht am Morgen

3. Schlafzimmerhygiene prüfen

- ☐ Natürliche Materialien
- ☐ Frische Bettwäsche
- ☐ Hochwertiges Kissen & Matratze
- ☐ Merke: Nicht im Bett essen, arbeiten oder fernsehen!

4. Temperatur prüfen

- ☐ Meine optimale Schlaftemperatur beträgt _ _ _ Grad.
- ☐ Warme-Füße-Check

5. Bildschirmzeit einschränken

- ☐ TV aus
- ☐ Handy hat Schlafzimmerverbot
- ☐ Keine Displays im Schlafzimmer

6. Meine Ernährung

- ☐ Leichtes Abendessen etwa 3 Stunden vor dem Schlafengehen
- ☐ Kein Alkohol, Koffein, Zigaretten

7. Kopf aufräumen

- ☐ To-Do Listen schreiben
- ☐ Tag reflektieren

8. Stress bekämpfen

- ☐ Meditation
- ☐ Atemübung
- ☐ Ruhige Yoga Einheit

9. Sport & Bewegung

- ☐ Spaziergang
- ☐ Workout
- ☐ Merke: kein intensives Training direkt vor dem Schlafengehen

10. Biorhythmus notieren

- ☐ Ich gehe schlafen um _ Uhr
- ☐ Schlafdauer
- ☐ Ich stehe auf um _ Uhr

Sleep Tracker

SLEEP TRACKER

MONAT:

DATUM	STUNDEN SCHLAF												ENERGIE
TAG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	★★★★★

calmbase