

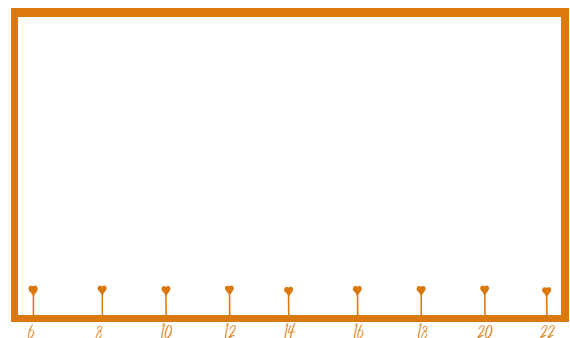
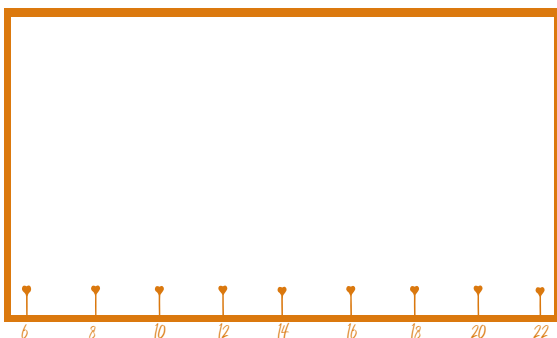
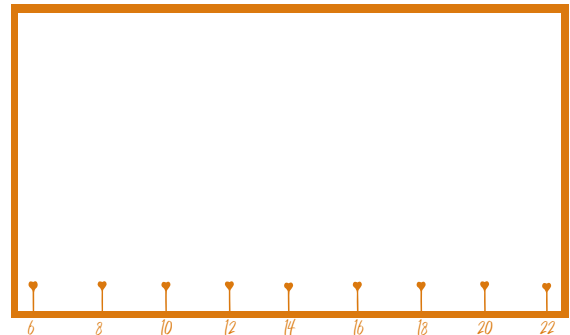
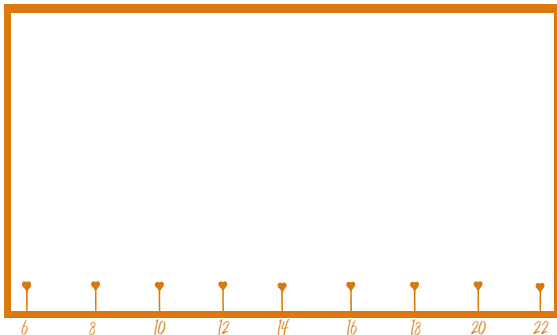
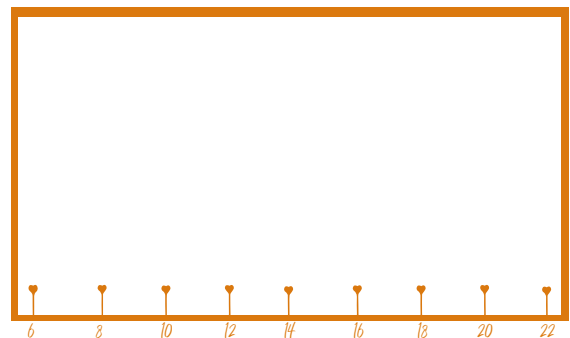
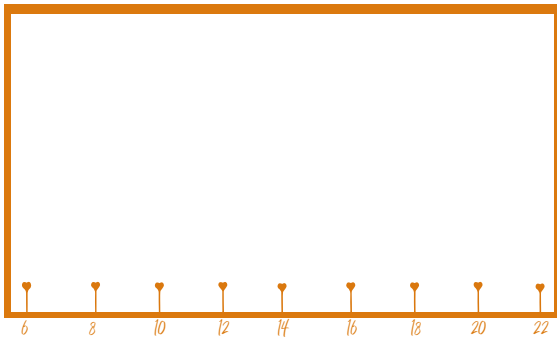


...Wichtig: Es geht nur darum es einfach mal zu notieren.

Jeder hat seinen ganz eigenen und richtigen Rhythmus! Es geht nur darum ihn zu erkennen! Du kannst die Uhrzeiten bei Bedarf natürlich ändern.

Trage für die kommenden 1-2 Wochen oder auch gern länger mal Dein Biorhythmus bzw. Dein Energielevel ein.

SIM WIN X Dream Einführungs Aufgabe



Notiere morgens wie Dein Schlaf ist.

Wie ausgeruht fühlst Du Dich? Skala 0-10 (total ausgeruht).

Wie hast Du geschlafen? Bist Du nachts wach geworden?

Falls ja zu welcher Uhrzeit? Wie lange bist Du etwa wach?

Hast Du einen leichten oder einen tiefen Schlaf?



Viel Spaß