

Tief und erholsam schlafen

Magische Herzenssätze



Ich bin entspannt und freue mich auf einen tiefen, erholsamen Schlaf.

Ich schlafe jede Nacht tief und fest.

Schlaf spendet mir Kraft und Energie.

Mein Schlaf ist erholsam und erfrischend.

Sobald ich mich ins Bett lege, schlafe ich sofort ruhig und friedlich ein.

Sobald ich schlafen will, dürfen meine Gedanken einfach weiterziehen

und mein Geist kommt sofort zur Ruhe.

Ich schlafe ganz tief und fest und erwache frisch und erholt.

Mein Schlaf ist ganz tief und ich lasse mich darauf ein.

Meine Träume helfen mir, meine Probleme zu lösen.

Schlafen ist wunderbar!

Ich liebe mich!

**Sprich die Sätze morgens und abends laut aus,
mindestens 30 Tage lang!**