

DEIN BONUS

Dein Schlafbuch

Dein sanfter Begleiter für jeden Abend.

Für dich

Dieses Schlafbuch ist dein sanfter Begleiter für jeden Abend. Kein Muss, keine Pflicht – nur ein paar liebevolle Zeilen, die dir helfen, deinen Tag zu beenden und bei dir anzukommen.

Füll aus, was dir guttut. Lass weg, was nicht passt. Es geht nicht um Perfektion. Es geht um dich.

*„Ich bin mir gerade der wichtigste Mensch in meinem Leben.
Ich darf mich um mich kümmern – und alles andere loslassen.“*

So benutzt du es

- Leg es auf deinen Nachttisch.
- Nimm dir abends 2–3 Minuten dafür – mehr nicht.
- Eine Seite pro Abend. Wenn du einen Abend auslässt, ist das völlig okay.

ZUM AUSFÜLLEN

Eine Abend-Seite

So oft ausdrucken, wie du magst – eine Seite pro Abend.

Datum: _____

Mein Übergang heute

Wie habe ich heute meinen Tag beendet? (ein Wort oder ein Satz genügt)

Was jetzt warten darf

Was ich aufschreibe und bis morgen loslasse:

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin

Mein Körper heute Abend

Wie fühlt er sich an? (nur wahrnehmen, nicht bewerten)

() leicht () müde () unruhig () ruhig () _____

Mein Blick auf die Nacht

Am nächsten Morgen, wenn du magst: Wie fühle ich mich heute Morgen? (1 = erschöpft ... 10 = erholt)

Ein Herzens-Satz für dich: „Eine Nacht macht nichts kaputt. Sei sanft mit dir.“

© 2026 Patricia Reith · herzlichtquelle.de. Dieser Kurs wurde von Patricia Reith entwickelt und ist urheberrechtlich geschützt. Nur für deinen persönlichen Gebrauch – Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung sind nicht gestattet.