



Quality Time -
mehr Zeit,
Ruhe & Energie
für das wirklich Wichtige

Akkus aufladen - Energiequelle Schlaf!

Business- u. Life Energie Newsletter 04/2022

„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens“

(John Steinbeck - 1902 bis 1968)

Hallo, schön dass Du wieder da bist.

Sich wirklich die Zeit für eine Ruhepause zu nehmen, fällt vielen sehr schwer. Oft ist uns die Fähigkeit, sich auszuruhen, komplett verloren gegangen.

Sind unsere Akkus dann aufgebraucht und leer, beginnt die Suche nach neuen Auszeiten. Wir brauchen eine neue Methode, die uns schnellstmöglich wieder fit machen soll. Eins kann ich dir aber gleich aus eigener Erfahrung sagen - bei dieser Suche kommt nicht all zu viel neues raus.

Man muss vielleicht auch erstmal das "Alte" wieder aufleben lassen?

Wie wäre es wieder einmal so richtig erholsam zu schlafen?

Schlafen ist zwar eine Gewohnheit, wie essen und trinken - wir müssen es tun, aber das bedeutet nicht, dass man es vernachlässigen darf.

Wie steht es um deinen Schlaf?

Viel Spaß beim Erkunden!

Thomas

Life - Balance - Tipp

Energiequelle Schlaf.



Beim schlafen gilt nicht das Motto "Augen zu und durch", denn unser Körper, Seele und Geist brauchen das nächtliche Energie- und Regenerationsprogramm. In dieser Zeit laufen lebenswichtige physische, wie auch mentale Prozesse ab. Wie bei den meisten Aktivitäten gilt auch für unseren Schlaf: "Qualität ist besser als Quantität." Lieber besser schlafen, als viel.

Wie du deine nächtliche Auszeit aufwerten kannst, sodass diese wirklich wieder zu einer Energiequelle wird, kannst du in den Schlaf - Tipps nachlesen.

Lade dir das Dokument gerne über den Link herunter.

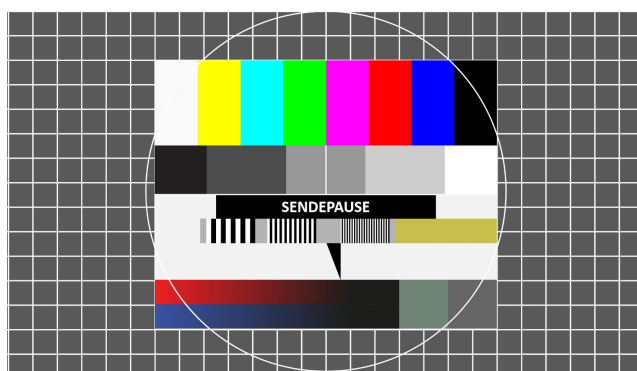
Deine Schlafoptimierung!

[Link zum Download](#)

Energie - Tipp

"Alle wissen's - keiner macht's"

Einfach mal abschalten.



Wirklich abschalten, fällt vielen auch lange nach Feierabend sehr schwer.

Eine sanfte Berieselung vor dem Fernseh, Tablet oder Handy scheint uns nach einem stressigen Tag schließlich die perfekte Ablenkung zu sein.

Entschleunigung ist das aber nicht wirklich: So entspannend die Lieblingsserie, der Instagram - Feed oder Facebook auch wirken mag, es setzt uns eigentlich nur zusätzlichen Reizen aus. Um wirklich zur Ruhe zu kommen, braucht es eine Pause von all diesen Einflüssen.

Schalte deine Geräte aus und genieße die Zeit ohne Ablenkung und anderen Einflüssen.

Buch-Tipp



Schlaf ist einer der wichtigsten und zugleich unterschätztesten Aspekte eines gesunden, langen und glücklichen Lebens. Der internationale Bestseller erzählt, warum der richtige Schlaf uns klüger, attraktiver und schlanker macht und zugleich das Risiko diverser Krankheiten wie Krebs und Demenz verringert. Das »Warum« zu verstehen, wird Ihnen beim »Wie« helfen.

Zum Buch - Viel Spaß beim
Lesen!

So jetzt wünsche ich Dir weiterhin viel Zeit, Ruhe & Energie für das wirklich Wichtige.

Thomas Bank



Mehr Informationen zu gesunden Einschlafrouitinen findest du bei mir im Buch.

Zu meinem
Buch

Du möchtest mit mir in Kontakt treten und mehr erfahren?
Dann folge mir auf Instagram, Facebook und Xing!



business+ life gesundheitsmanagement Thomas Bank

Luisenstraße 8, 78073 Bad Dürkheim

Diese E-Mail wurde gesendet an [{{contact.EMAIL}}](#)

Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben. Falls du dich abmelden möchtest:

[Abmelden](#)

