

# Ich kann nicht abschalten..

Beitrag von „Linna“ vom 13. Oktober 2010 17:32

Zitat

*Original von nirtak*

Ich habe neben meinem Bett immer einen kleinen Block und einen Stift. Manchmal, wenn ich grübele, hilft es mir, wenn ich meine Gedanken kurz notieren kann. So kann ich ohne die Sorge, etwas zu vergessen, viel besser einschlafen.

das hilft wirklich.

hast du schon darüber nachgedacht, eine entspannungstechnik zu erlernen (autogenes training, progressive muskelentspannung...) oder yoga zu machen? yoga hat mir sehr geholfen... insgesamt für meine gelassenheit und körperliche entspantheit.