

Wie wachbleiben...

Beitrag von „Powerflower“ vom 31. August 2006 23:45

Hello Queresa, wenn es geht, versuche, deinen Freund auch mal einzubinden. Am Anfang ist es immer schwierig, aber du wirst sehen, in 4 Wochen hast du einen Rhythmus.

Beim Schlafen zähle ich nur die reine Schlafzeit, aber auch die Zeit, in der ich wach liege, ist wertvoll. Ich merke auch einen Unterschied, ob ich 2 Stunden wachlag und dann 6 Stunden schlief oder ob ich bis zuletzt routiert bin und dann sofort 6 Stunden schlief. Wichtig ist bloß, dass man einigermaßen entspannt ist. Selbst Dösen am Mittag fand ich hilfreich.