



MEINE ZIELE, SCHLAFHYGIENE UND - RITUALE

1. Welche Ziele setzt du dir, um deinen Schlaf zu verbessern?
2. Welche Maßnahmen wirst du ergreifen, um deine Schlafhygiene zu verbessern?
3. Welche Schlafrituale möchtest du in deinen Alltag integrieren, um besser zu schlafen?