



Paul Langenfeld

GUTE NACHT SCHLAFTAGEBUCH



Begleitmaterial zum Hörbuch

Vielfalt der Entspannung

Band 4: Gute Nacht



SCHLAFTAGEBUCH

Gute Nacht



MEIN SCHLAFTAGEBUCH

Woche vom:

Montag

Einschlafzeit:

Aufwachzeit:

Schlafdauer:

wachgelegen? ja nein

Wie erholsam war der Schlaf?



Einschlafritual

.....

Dienstag

Einschlafzeit:

Aufwachzeit:

Schlafdauer:

wachgelegen? ja nein

Wie erholsam war der Schlaf?



Einschlafritual

.....

Mittwoch

Einschlafzeit:

Aufwachzeit:

Schlafdauer:

wachgelegen? ja nein

Wie erholsam war der Schlaf?



Einschlafritual

.....

SCHLAFTAGEBUCH

Gute Nacht

Donnerstag

Einschlafzeit:

Aufwachzeit:

Schlafdauer:

wachgelegen? ja nein

Wie erholsam war der Schlaf?



Einschlafritual

.....

Freitag

Einschlafzeit:

Aufwachzeit:

Schlafdauer:

wachgelegen? ja nein

Wie erholsam war der Schlaf?



Einschlafritual

.....

Samstag

Einschlafzeit:

Aufwachzeit:

Schlafdauer:

wachgelegen? ja nein

Wie erholsam war der Schlaf?



Einschlafritual

.....

Sonntag

Einschlafzeit:

Aufwachzeit:

Schlafdauer:

wachgelegen? ja nein

Wie erholsam war der Schlaf?



Einschlafritual

.....

SCHLAFTAGEBUCH

Gute Nacht



Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie kann ich nächste Woche meine Schlafqualität erhöhen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....