

SCHLAFRÄUBER

DATUM: _____

KONNTEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN SCHLAFRÄUBER IDENTIFIZIEREN?

Wissen Sie welche Gewohnheiten und Verhaltensweisen verhindern, dass Sie auf Ihre ideale Power-Schlafzeit kommen? Tragen Sie Ihre 3 größten Schlafräuber ein und was Sie dagegen unternehmen werden.

Versuchen Sie dies so konkret wie möglich zu formulieren. Am besten Sie hängen die Challenge an einem Ort auf, wo Sie sie besonders am Abend gut sehen können.

Wenn Sie eine Woche lang erfolgreich Ihren Schlafräuber vermieden haben, dürfen Sie das Häkchen setzen.

MEINE 3 GRÖSSTEN SCHLAFRÄUBER	DAS WERDE ICH GEGEN DEN SCHLAFRÄUBER UNTERNEHMEN	CHECK

Meine ideale Power-Schlafdauer beträgt: _____