

---

# Guten Morgen, gute Nacht

## 40 Tipps für einen schönen Start in den Tag und einen erholsamen

Glücklich am Tag, erholt in der Nacht



- Endlich erfrischt den Tag begrüßen: 20 Rituale für einen perfekten Start in den Tag
- Endlich beruhigt zu Bett gehen: 20 Tipps für einen erholsamen Schlaf
- Endlich habe ich 10 Stunden geschlafen. Hat zwar 3 Tage gedauert, aber immerhin.

Mit vielen humorvollen Sprüchen und Illustrationen Sie kennen das ... morgens wacht man gerädert auf, weil man erstens abends nicht einschlafen konnte, dann x-mal aufgewacht ist und dann, Sie sind schön, reich und sexy, klingelt der Wecker. Das geht besser! Machen Sie es wie Pippi Langstrumpf und legen Sie sich anders herum ins Bett, Perspektivwechsel können Wunder wirken. Lassen Sie die Schäfchen im Stall und denken Sie lieber an einen ganz besonders tollen Menschen, anschwärmen ist erlaubt. Auch Muskelentspannung, entspannende Geräusche und die richtige Ernährung sorgen für einen erholsamen Schlaf.

Und morgens? Schon mal singend und tanzend durch die Wohnung gerockt? Auf der Arbeit sind Sie dann auf jeden Fall schon eingesungen. Auch offline in den Tag zu starten ist viel gesünder als schon im Bett die Mails zu checken.

---

Versuchen Sie's mal mit einer Not-to-do-Liste - die Laune steigt, das Motto heißt:  
Tag, ich komme!

**Zielgruppe:**

Menschen, die Einschlafstörungen haben, die sich motivieren möchten, die positiv den Tag begrüßen wollen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Spiralbindung, stabile Aufstellfunktion

80 Seiten, Format 14,5 x 20,5 cm

ISBN: 978-3-625-18732-5

Erscheint: April 2020

7,00 EURO