

Die Vorbereitung vor dem Schlafen gehen

<https://www.youtube.com/watch?v=7XKZopVoMgM>

Dr. Shigeaki Hinohara

Das Gehirn schläft nicht – wird aktiver – führt sogar Heilung aus:

- es filtert die Erlebnisse des Tages,
- organisiert Erinnerung,
- entfernt Giftstoffe,
- stellt neuronale Verbindungen wieder her. (neue Bücher werden einsortiert, alte repariert.)

Dass es dies tun kann, braucht es gewisse Vorbereitungen, (Ritual) ohne diese berauben wir das Gehirn seiner Fähigkeit zur Regeneration. Dies führt zu Vergesslichkeit, geistiger Beeinträchtigung, Demenz.

Vorbereitung: ca. 15 Min. «mit diesem Ritual den Kortisol Spiegel senken»

(ohne diese fällt das Gehirn in den Notfallmodus oder Verteidigungsmodus um die Nacht zu überstehen.)

1. Eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen herunterfahren - **keine Bildschirme!**
Nährstoffe zu sich nehmen (Eiweiss - Hunger des Nervensystems stillen) ZB. Warme Misobrühe mit Tofu, (Aminosäuren & Wärme, die beruhigt) ist leicht verdaulich (Eierbullion). Kein Zucker!
2. Licht dimmen, Kerze anzünden, Fenster öffnen für frische Luft, kein Lärm.
3. Beruhigender Kräutertee dazu (Psalm lesen, langsame Musik)
4. Signale der Sicherheit im Frieden mit Gott suchen.
5. Kurze Dehnungen
6. Emotionale Entlastung (Vergeben, Versöhnen, im Gebet - in Jesus ruhen.)
7. Dankbarkeitsliste - Danken (zB. 3 Dinge aufschreiben)
8. Atemübung (4 Sek Einatmen, 2 Sek. Pause 6 Sek Ausatmen) ca. 5 Min.
9. Es ist jetzt Zeit zum Ruhen - Dieses Signal ist das Amen für das Hirn und führt es in den Regenerationsmodus.

Gute & erholsame Nacht!