

Checkliste Powernapping:

- Haben Sie Ruhe?
 - Ist der Raum dunkel?
 - Ist der Raum entsprechend kühl?
 - Liegen Sie bequem?
 - Haben Sie sich den Wecker gestellt?
 - Haben Sie einen Kaffee getrunken?
 - Haben Sie die innere Einstellung, um entspannt zu atmen?
 - Sind die Hintergrundgeräusche entspannend
- 