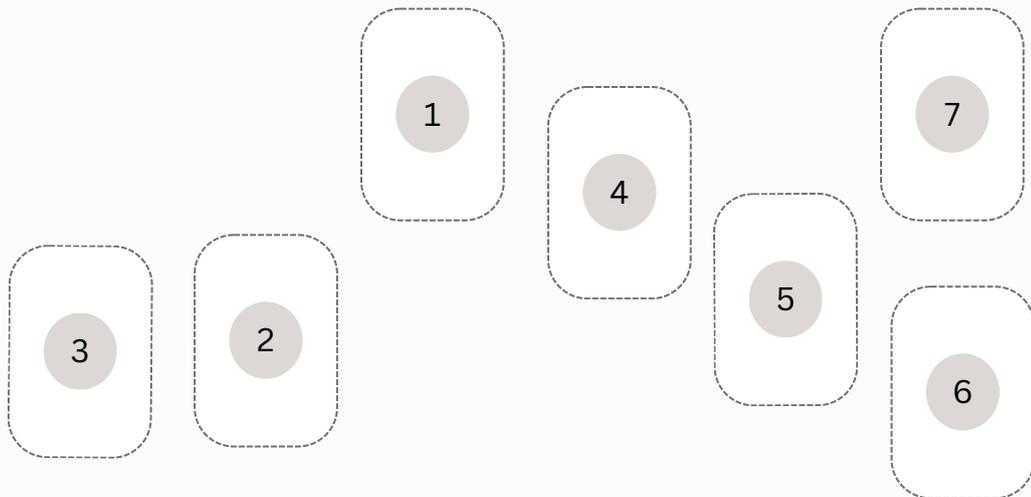

UNRUHIGER SCHLAF

Legesystem für TAROT



Deine Notizen

UNRUHIGER SCHLAF

Positionsbeschreibung

Position 1: Aktuelle Situation

- Was steht gerade im Vordergrund, was beschäftigt dich am meisten?
- Diese Karte gibt einen Überblick über deine momentane Schlafsituation und die Hauptenergie, die deinen Schlaf beeinflusst.

Position 2: Innere Unruhe / Auslöser

- Was ist der Hauptfaktor, der deinen Schlaf stört?
- Mögliche Ängste, Sorgen oder Belastungen, die dich am Einschlafen oder Durchschlafen hindern.

Position 3: Verdrängte oder unterbewusste Themen

- Welche tieferen Emotionen, unbewussten Konflikte oder Traumata wirken auf dein Schlafverhalten ein?
- Hier kann sich zeigen, ob deine Schlaflosigkeit ein Spiegel unerkannter oder verdrängter Themen ist.

Position 4: Ressourcen & Stärken

- Welche Kräfte oder Talente können dir helfen, wieder in einen ausgeglichenen Schlaf zu finden?
- Möglicherweise deutet diese Karte auf positive Gewohnheiten, unterstützende Personen oder Techniken (z. B. Entspannungsübungen) hin.

Position 5: Was sollte losgelassen werden?

- Welchen Stressor oder welche Angewohnheit solltest du ablegen, um entspannter zu werden?
- Diese Karte zeigt, was dir nicht mehr dient und weshalb es an der Zeit ist, es hinter dir zu lassen.

Position 6: Praktischer Rat / Unterstützung

- Wie kannst du konkret an deiner Schlafqualität arbeiten?
- Hier findest du Impulse für Maßnahmen wie Rituale, Abendroutinen, Veränderungen im Tagesablauf oder mentale Übungen.

Position 7: Ausblick / Potenzial

- Wohin kann sich deine Schlafsituation entwickeln, wenn du die Ratschläge beherzigst?
- Diese Karte zeigt dir das mögliche Resultat und die Perspektive, wenn du dich offen mit den Botschaften aus den vorherigen Karten auseinandersetzt.