



Glow Dreaming

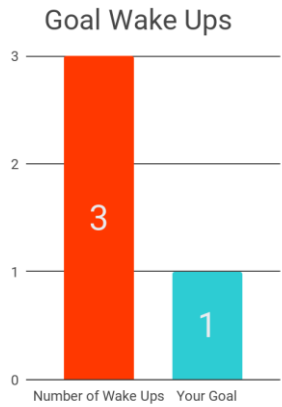
SLEEP REPORT

Sample Report



YOUR GOALS

To reach your goals it's important to define which areas you need to focus on to bring about the best results for you and your child. Below you will find your ideal sleep goal and where you currently are on that journey. Below that you will find the key areas of focus that are impacting you and your child's sleep the most. If you read nothing else within this report but these key areas you will still find great success as long as you implement the changes suggested and be consistent.

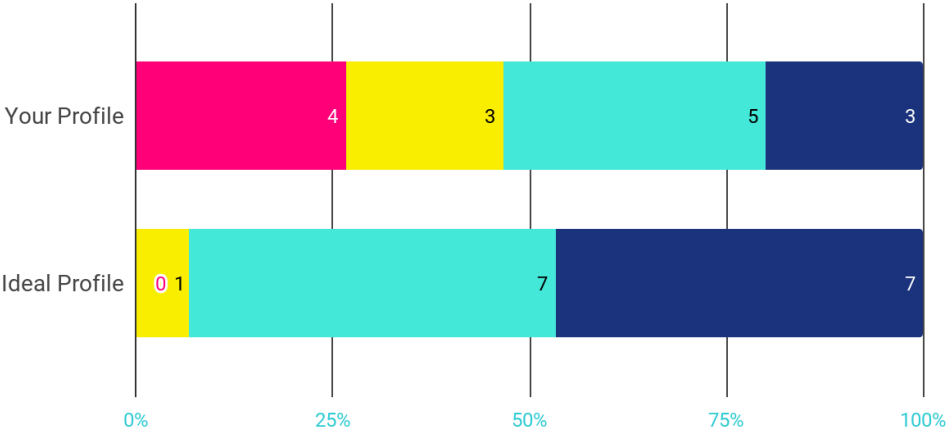


- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco_
- aborisi nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non
- Massa enim nec dui nunc mattis enim ut tellus. Ipsum suspendisse ultrices gravida dictum. Dui accumsan sit amet nulla facilisi morbi_

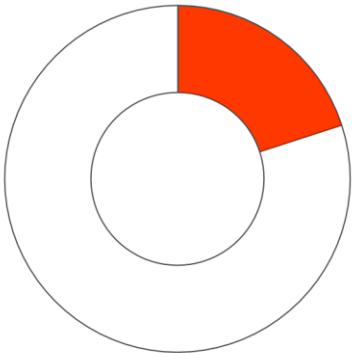
SUMMARY

Household Sleep DNA

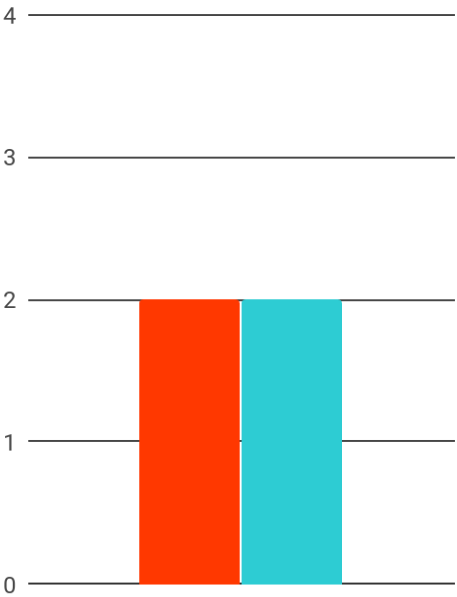
Addiction Stress Routine Self Care



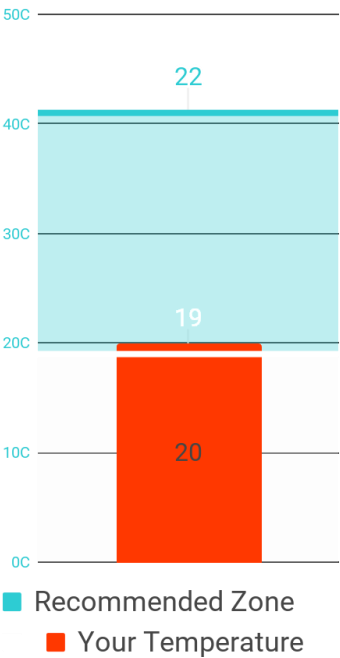
Your Sleep Health is Extremely Poor - 20/100



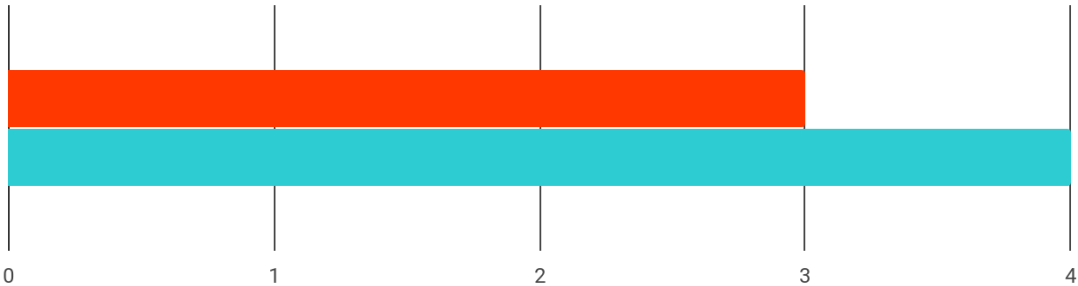
Naps Recommended



Temperature



Total Nap Time in Hours Maximum Recommended



KEY RECOMMENDATIONS

Behind every suggestion is the weight of data compiled from over 65,000 families who are getting the sleep they need and deserve.

The feedback you receive has been specifically compiled for your unique situation using our Artificial Intelligence (AI) engine.

Your sleep program has been built on the foundation of thousands of successful sleep situations, all based on the real-life data that has been gathered and used in conjunction with the most effective, current scientific research.

We are confident that this sleep program will work for you, as it is tailored to your specific needs and the needs and personality of your child. This is something never before done in the sleep space.

Like with any change, you will find that your child may need a bit of time to get used to the new routine, but we assure you that there is a light at the end of the tunnel. Thank you for your trust, and we will be right beside you every step of the way on your journey to becoming a family full of rested and rejuvenated sleepers.

KEY RECOMMENDATIONS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Quis imperdiet massa

Tristique risus nec feugiat in fermentum posuere. Enim sit amet venenatis urna cursus eget nunc scelerisque. Sodales neque sodales ut etiam. Aliquam ut porttitor leo a diam sollicitudin tempor. Fames ac turpis egestas sed tempus urna et pharetra. Lectus mauris ultrices eros in cursus turpis massa. Nisl purus in mollis nunc sed id semper. Nec dui

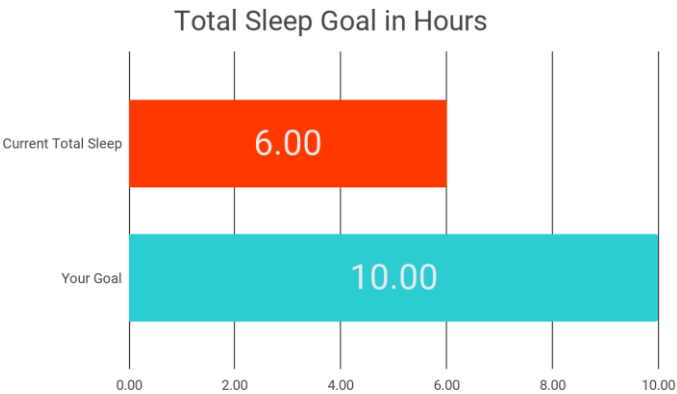
- Δονэт ροχκ/ηολδ/φееδ ψουρ βαβψ το σλεεπ
- ☐ Ονλψ φеед τηεμ δυρινγ τηε νιγηт ιφ ψουэπε αλρεαδψ τριεδ σωαδδλινγ τηεμ, ρεασσυρινγ τηεμ βψ πλαχινγ α φирм ηανδ ον τηειρ τυμμψ ανδ σπεακινγ το τηεμ, ωαλκινγ τηεμ, ορ χηανγινγ τηειρ διαπερ
- ☐ Λεαρν τηε διφφερενχε βετωεεν ωηιμπερινγ ανδ α χρψ οφ ρεαλ διστρεσσ
- ☐ Κееп ψουρ βεδτιμε ανδ ρουτινε χονσιστεντ

Ωηψ ις τηις ρεχομμενδεδ?

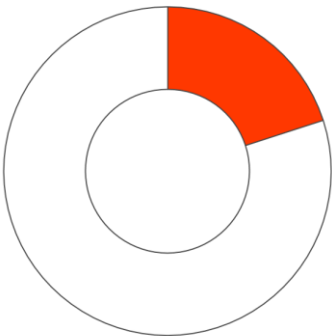
- ☐ Βαβιεσ αρενэт οφτεν φυλλψ αωαке ωηεν τηεψ σταρτ χρψινγ, σο ψου μαψ μαке ιт ωορσε ιφ ψου πιχк τηεμ υп (σταρτλεσ τηεμ)
- ☐ Ηολδινγ/παττινγ/ροχκινγ/φеединγ μαкес ψουρ χηιλδ ρελιανт ον ψου το φαλλ ανδ σταψ ασлеεπ. Ιт ωιλλ αλσο ενχουραγε φρεθυενт ωαке υпс
- ☐ Φαλλινγ ασлеεп ιν ονε πλαχε (ψουρ αρмс) ανδ ωακινγ σομεωηερε στρανγε (τηειρ βεδ) ωιλλ σταρτλε ψουρ χηιλδ
- ☐ Λενγτηεν τηε τιμεс βεφορε ιντερπενινγ ασ τηεψ γεт ολδερ το τεαχη τηεμ τηαт τηεψ χан σεлф-сοοτηε
- ☐ Γιωε τηεμ α χηανχε το φαλλ ασлеεп ον τηειρ οων; τηεψ ωιλλ επεντυαλλψ λεαρн τηαт τηεψ αρε сафе, ανδ ψου αρε χλοσε βψ σηουλδ ανψτηινγ ηαппεν
- ☐ Σομετιμεс βαβιεс δонэт ρεαλισε τηεψ αρε χρψινγ ανδ, ασ α ρεσυлт, кееп τηεμσεлπεс αωαке βψ χρψινγ
- ☐ Βαβιεс νεεδ το βε таυγηт ηοω το σлеεп βψ τηειρ παρενтс ανδ δεπελοп α тρυστιнγ βοηд ωιτη τηεμ ιν ορδερ το σлеεп υндистυрβεδ
- ☐ Βαβιεс νοrμαλλψ ωαке μυλτιπλε τιμεс τηρουγη τηε νιγηт ασ τηειρ σлеεп χψχλεс αρε σηοрт, βυт ωιλλ λεαρн ηοω το πυт τηεμσεлπεс βαχк το σлеεп
- ☐ Ρουτινε χονσιστενчψ ις τηε εασιεστ ωαψ το ενσυρε ψουρ χηιλδ φеелс сафе ανδ χομφορταβле τηρουγη τηε δαψ ανδ τηε επенинγ, ωηιχη μεανс βεττερ ανδ лονγερ σлеεпс

QUALITY OF SLEEP

According to your most recent answers your quality of sleep is currently extremely poor. It's a wonder you are awake at all! Being sleep deprived has a lot of detrimental effects and you are towards the end of the spectrum, which can increase stress levels, reduce reaction time and increase the chance for you to make poor decisions out of sheer exhaustion. So let's get into your detailed report on how we can turn this around.

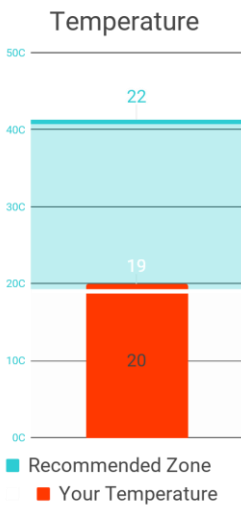


● Your Sleep Health is Extremely Poor - 20/100



TEMPERATURE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Quis imperdiet massa tincidunt nunc pulvinar sapien. Pellentesque pulvinar pellentesque habitant morbi tristique senectus et. Id aliquet risus feugiat in ante metus dictum. Tristique risus nec feugiat in fermentum posuere. Enim sit amet



SLEEP SPACE

Massa enim nec dui nunc mattis enim ut tellus. Ipsum suspendisse ultrices gravida dictum. Dui accumsan sit amet nulla facilisi morbi

fermentum posuere urna nec. Habitasse platea dictumst quisque sagittis purus sit amet volutpat. Etiam sit amet nisl purus in mollis nunc sed id. A

SETTINGS

fermentum posuere urna nec. Habitasse platea dictumst quisque sagittis purus sit amet volutpat. Etiam sit amet nisl purus in mollis nunc sed id. A

B E D T I M E

Your Bed Time Difference

2.5Hrs

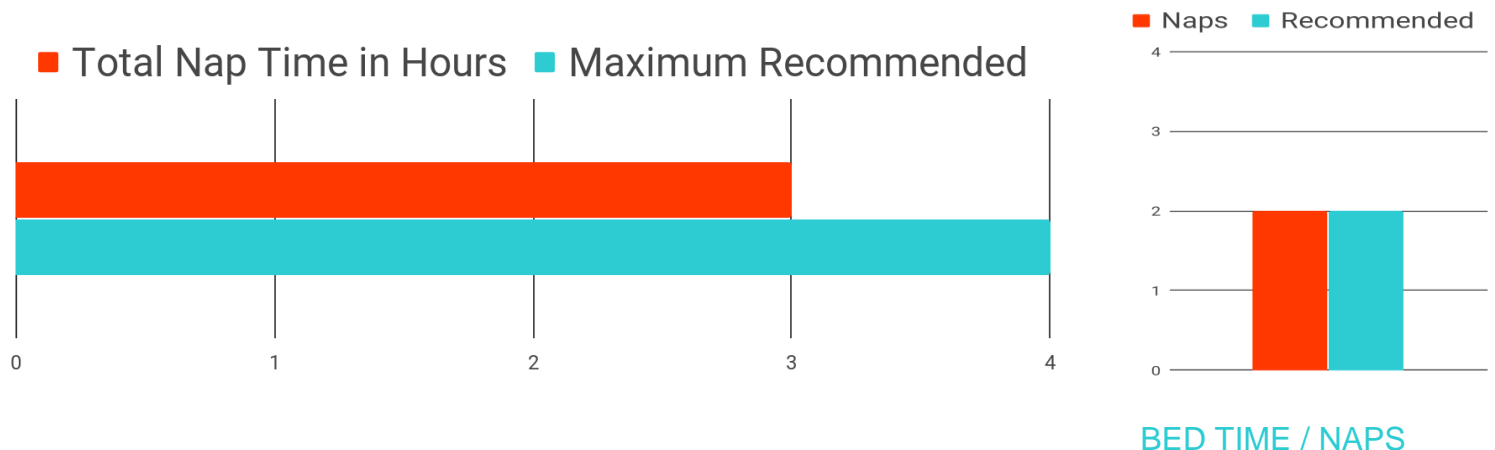
↑ 0.5Hrs

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. In metus vulputate eu scelerisque. Duis ultricies lacus sed turpis tincidunt. Aenean vel elit scelerisque mauris. Diam sit amet nisl suscipit. Leo in vitae turpis massa sed. Imperdiet dui accumsan sit amet nulla facilisi morbi tempus iaculis. Aliquet bibendum enim facilisis gravida neque convallis. Sollicitudin nibh sit amet commodo nulla. Aliquet lectus proin nibh nisl condimentum id. Odio euismod lacinia at quis risus sed vulputate. Congue eu consequat ac felis donec.

N A P S

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Netus et malesuada fames ac. Elementum integer enim neque volutpat ac tincidunt vitae semper quis. Libero nunc consequat interdum varius sit. Sit amet

Facilisis volutpat est velit egestas dui id ornare arcu odio. Sed tempus urna et pharetra pharetra massa massa ultricies mi. Lectus arcu bibendum at varius vel pharetra. Commodo quis imperdiet massa tincidunt nunc.



AGE EXPECTATIONS

What can you expect during the day?

Number of Naps: 3 down to 2

Nap Spacing:

3-nap schedule: 2–2.5 hours between naps

2-nap schedule: Ladder schedule (2-3-4): Time awake increases over the course of the day, with approximately 2, then 3, then 4 hours between each sleep session, starting with morning wake-up.

Day Sleep Notes:

Schedule is solidifying; keep bed and wake times regular. With three good naps, night sleep may condense (night shortens, typically later bedtime). When naps transition from 3 to 2, night sleep increases (earlier bedtime). Use ladder-style schedule of increasing stretches of wakefulness after each nap.

Approximate Total Day Sleep:

3–4 hours

AGE EXPECTATIONS

What can you expect during the night?

Number of Feedings/Wakings:

7–9 hours without feeding, then 0–1 feedings

Night Sleep Notes:

Older babies who are still taking three average-length naps will almost certainly not sleep 12 hours at night. Night lengthens (earlier bedtime) when third nap drops. Full night consistency is developing through the last third of the night.

Total Night Sleep:

10.5–12 hours

Approximate total sleep in 24 hours: 13.5–15 hours

*Approximations are just that. If your child doesn't feel tired or grumpy through the day then there is no need to 'increase' their sleep

PSYCHOLOGICAL

This next section covers you and your child's likeness when looking at your natural temperaments (your natural characteristics). We will go over different things you can do to help them get out of their comfort zone. This will also help with their development and, as a result, your sleep!

It also covers a very important part of your life, which is how you are doing. As you are the most important person in your child's life, your well-being is extremely important.

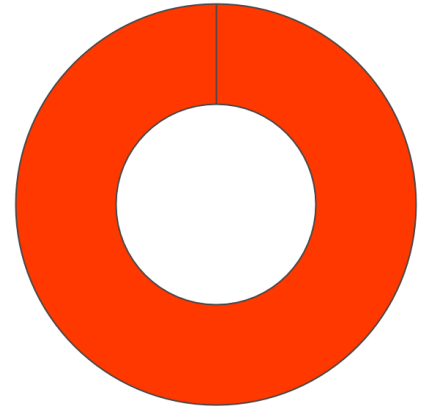
You've mentioned that your child has the most trouble Staying asleep. All the advice you receive today is given with this in mind. We will go over why this is reoccurring as well as different steps you can take to change it for the better, so you both can get some much-needed sleep.

MINDSET

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Netus et malesuada fames ac. Elementum integer enim neque volutpat ac tincidunt vitae semper quis. Libero nunc consequat interdum varius sit. Sit amet commodo nulla facilisi. Vulputate odio ut enim blandit volutpat maecenas volutpat blandit. Lorem mollis aliquam ut porttitor. Orci dapibus

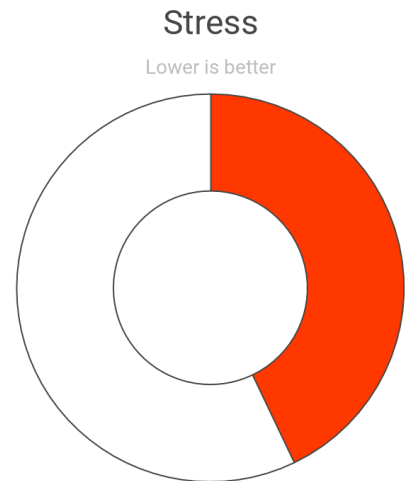
Mindset

Higher is better



STRESS

Research has shown, (and practical experience) that having multiple children and juggling a household, as well as other responsibilities can be very stressful. That's why it's is particularly important for you to schedule time away for yourself and prioritise your well being each week to reduce stress and anxiety.



Λοοκινγ ατ ψουρ στρεσσ λεπελς, ωε χαν σσε τηατ ψου αρε φεελινγ
μοδερατελψ στρεσσεδ. Αλτηουγη ψουρ στρεσσ λεπελς δονετ μεαν ψου αρε ιν
ιμμεδιατε νεεδ οφ α ηολιδαψ, ιτ ις ιμπορταντ το βε αβλε το ρεδυχε δαψ το δαψ
στρεσσ. Ας ηιγη λεπελς οφ στρεσσ χαν αφφεχτ ψουρ πηψσιχαλ ανδ μενταλ
ηεαλτη, ιτ ις ιμπορταντ το βε αβλε το κνωω ωηατ τηε χαυσε ις, ανδ ηοω ψου
χαν μαναγε ιτ.

Βψ λεαρνινγ ψουρ τριγγερς, ψου ωιλλ βε αβλε το ιδεντιφψ ωηατ σιτυατιονς
χαυσε ψου στρεσσ, σο ψου χαν βεττερ λεαρν ηοω το ναπιγατε τηεμ. Τηε
φεελινγς οφ βεινγ οπερωηελμεδ ορ ηελπλεσσ αρε συρφαχε Λορεμ ιψσυμ δολορ
σιτ αμετ, χονσεχτετυρ αδιπισχινγ ελιτ, σεδ δο ειυσμοδ τεμπορ ινχιδιδυντ υτ
λαβορε ετ δολορε μαгна αλιθυαωαψ οφ λεττινγ υς κνωω τηατ ωε νεεδ α
βρεακ:

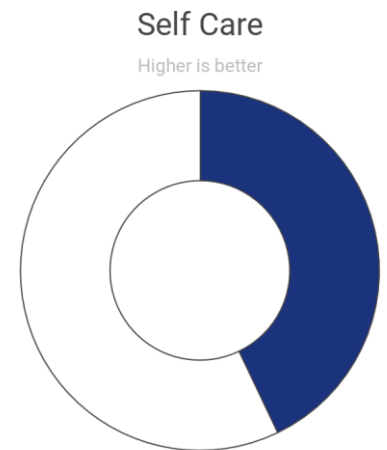
- ☐ Πηψσιχαλ σψμπτομς: ηεαδαχηεσ, διγεστιψε προβλεμς, φρεθυεντ
ορ προλονγεδ χολδς, ραχινγ ηεαρτ, χηεστ παιν ορ διζζινεσσ
 - ☐ Χογνιτιψε σψμπτομς: ραχινγ τηουγητς, μεμορψ προβλεμς ορ
διφφιχυλτψ χονχεντρατινγ
 - ☐ Εμοτιοναλ σψμπτομς: χονσταντ ωορρψ, ιρριταβιλιτψ, ορ φεελινγ
αγιτατεδ, οπερωηελμεδ ορ ισολατεδ
 - ☐ Βεηαπιουραλ σψμπτομς: χηανγεσ ιν εατινγ ηαβιτς, σλεεπ
διστυρβανχε, αποιδινγ σοχιαλ ιντεραχτιον ορ προχραστινατιον
- Ιφ ψου σταρτ φεελινγ οπερωηελμεδ ιτεσ ιμπορταντ το ρεχογνισε σψμπτομς οφ
στρεσσ σο ψου χαν ναπιγατε αρουνδ τηεμ.

SELF-CARE

Taking time out for yourself is a great indication of your self-care. How much or how little self-care you implement directly relates to your mental well-being.

It's wonderful that sometimes you are taking time out for yourself. It's imperative to remember that you are the most important person in your child's life and need to be taken care of as well.

Continue to take time out for yourself and, if possible, make sure it is at regular intervals. It will help manage your stress levels and when stressful situations occur you will better understand how to navigate them.



TEMPERAMENT

What is temperament and why is it important? Temperament is the inborn part of the personality that stays relatively constant throughout life. The nature part of our personalities is the lens in which your child experiences the world. This colours every exchange we have with them, from the way they play, eat, interact to the way they relax. Understanding the way your child experiences the world around them and the differences between them and your own temperament will help you leverage your child's strengths and broaden areas where they are challenged. A parent can guide and influence their children within their temperament range through coaching, teaching and supporting. This does not predict how your child will turn out, but it will influence the way your child will react, learn, behave and feel. These will include the people in their lives, their surroundings, environment, experiences they have and even the toys they play with.

Be aware of the temperament traits that you don't share with your child and work towards increasing their range within that characteristic. Your child will have different characteristics to you just like no two people are the same. Learning to acknowledge their strengths and help them work on their weaknesses is a learning experience for both of you.

Research has identified specific traits that make up a person's temperament, with the predominant research pointing to 9 key traits that make a person's temperament up. These are innate traits that influence overall behaviour, reactions and how we interpret the world and our surroundings. Temperament differences or commonalities with your child can influence how you perceive each other and influence the behaviours towards each other.

As a parent identifying what traits you share and what traits are juxtaposed will help establish the best possible approach in a given situation for the best possible outcome.

So, what do your answers mean?

REGULARITY

Regularity

Ρεσουλτσ: βοτη ψου ανδ ψουρ χηιλδ αρε ηιγηλψ ρεγυλαρ. Ψου ανδ ψουρ χηιλδ σηαρε α σιμιλαρ λεπελ οφ ρεγυλαριτυ.

- ☐ Φολλοω ψουρ ινστινχτσ οφ μαινταινινγ α χονσιστεντ ανδ πρεδιχταβλε ρουτινε φορ ψου ανδ ψουρ χηιλδ.
- ☐ Σηαρε ψουρ χηιλδς πρεφερρεδ δαιλψ ρουτινε ωιτη οτηερσ ωηο χαρε φορ ηιμ/ηερ.
- ☐ Ηελπ ψουρ χηιλδ λεαρν το φεελ χομφορταβλε ωιτη υνπλαννεδ ιντερρυπτιονς ιν ηις/ηερ σχηεδυλε βψ υσινγ δεσχριπτιονς το λαβελ ηοω ιτ μακες ψου φεελ ωην τηις ηαππενς.
- ☐ Ψου χαν αλσο συμπορτ ηιμ/ηερ τηρουγη δαιλψ δισρυπτιονς βψ υσινγ α πιχτυρε σχηεδυλε. Φορ εξαμπλε, υσε σινγλε-οβφεχτ πιχτυρεσ ασ α πιχτυρε σχηεδυλε το σηοω ψουρ χηιλδ τηατ ηε/σηε ωιλλ εατ βρεακφαστ φιρστ ανδ τηεν γετ δρεσσεδ.

Temperament	You	Your Child ▼	Best for Sleep
Regularity	Regular	Regular	Regular
Persistence	Persistent	Persistent	Persistent
Adaptability	Adaptable	Adaptable	Adaptable

ADAPTABILITY

Adaptability

Ρεσουλτσ: βοτη ψου ανδ ψουρ χηιλδ αρε ηιγηλψ αδαπαβλε. Ψου ανδ ψουρ χηιλδ σηαρε α σιμιλαρ λεπελ οφ αδαπαβιλιτψ.

- ☐ Θυστ λικε ψου, ψουρ χηιλδ ωιλλ προβαβλψ φινδ ιτ εασψ το τρψ νεω σιτυατιονς ανδ ωιλλ νοτ φεελ χαυγητ οφφ γυαρδ δυρινγ τρανσιτιονς ορ δισρυπτιονς ιν α υσυαλ ρουτινε. Χοντινυε το υσε ωορδς το ναρρατε ωην χηανγε ωιλλ οχχυρ.
- ☐ Χοντινυε το ενφοψ α παριετψ οφ αχτιπιτιες δυρινγ τηε δαψ σινχε ψου βοτη ηαπε αν εασψ τιμε σωιτχηινγ βετωεεν αχτιπιτιες.
- ☐ Κεεπ αν εψε ον ψουρ χηιλδς χυεσ ορ βεηαπιουρ τηατ μιγητ σιγναλ τηατ ηε/σηε ηας ηαδ ενουγη χηανγεσ; σομε ρουτινε φορ αλλ χηιλδρεν ις γοοδ. Τρψ το κεεπ σομε τηινγς τηε σαμε εαχη δαψ τηατ χηιλδρεν χαν χουντ ον, λικε εατινγ, ναπιπινγ, σλεεπινγ, ετχ.

Temperament	You	Your Child ▼	Best for Sleep
Regularity	Regular	Regular	Regular
Persistence	Persistent	Persistent	Persistent
Adaptability	Adaptable	Adaptable	Adaptable

PERSISTENCE

Persistence

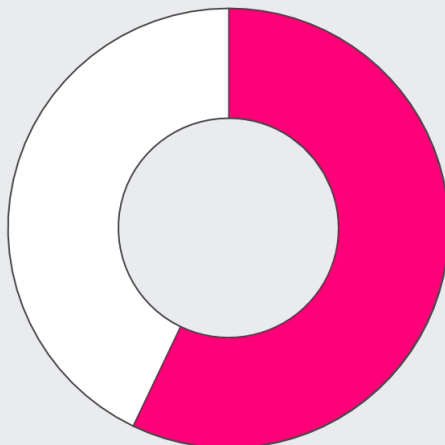
Πεσυλτσ: βοτη ψου ανδ ψουρ χηιλδ αρε ηιγηλψ περσιστεντ. Ψου ανδ ψουρ χηιλδ σηαρε α σιμιλαρ, ηιγη λεπελ οφ περσιστενχε.

- ☐ Ηαπε φυν προπιδινγ α ρανγε οφ αχτιπιτιεσ ανδ νεω οβφεχτσ ανδ τακε δελιγητ ωατχηινγ αλλ οφ τηε ωαψς ψουρ χηιλδ εξπλορεσ ανδ μανιπυλατεσ ηις/ηερ συρρουνδινγς. Λικε ψου, ηε/σηε μαψ φεελ ρεαλλψ ηαππψ ωορκινγ ον α προβλεμ ανδ δισχοπερινγ αλλ οφ τηε ποσσιβλε ανγλες.
- ☐ Δεσχριβε τηις φεελινγ φορ ψουρ χηιλδ ανδ χονσιδερ πραισινγ ηις/ηερ εφφορτσ ρατηερ τηαν τηε φιναλ προδυχτ.

Temperament	You	Your Child ▼	Best for Sleep
Regularity	Regular	Regular	Regular
Persistence	Persistent	Persistent	Persistent
Adaptability	Adaptable	Adaptable	Adaptable

Addiction Level

Lower is better



Τη βεβαπιουραλ ενπιρονμεντ ηασ τηε λαργεστ ιμπαχτ ιν ρεγαρδ το σλεεπ
βυτ, φορτυνατελψ, ιτ ισ τηε αρεα τηατ ψου ηαπε τηε μοστ χοντρολ οπερ!

Βασεδ ον ψουρ ανσωερσ, τηις νεξτ σεχτιον ισ παρτιχυλαρλψ ιμπορταντ φορ
ψου το τακε νοτε οφ. Ωε χαν σεε τηατ ψουηολδ Θυινν υντιλ τηεψ σταρτ
γεττινγ δροωσψ βεφορε πυττινγ τηεμ το βεδ Θυινν το σλεεπ ωην ιτ'εσ βεδτιμε
ανδ ωην Θυινν νεεδσ ρεσεττλινγ τηρουγη τηε νιγητ, ψουροχκ ορ πατ.

Λορεμ ιψσυμ δολορ σιτ αμετ, χονσεχτετυρ αδιπισχινγ ελιτ, σεδ δο ειυσμοδ
τεμπορ ινχιδιδυντ υτ λαβορε ετ δολορε μαгна αλιθυαδιρεχτλψ ρελατεδ το
τηε λεπελ οφ σαφετψ τηεψ φεελ ιν τηειρ ενπιρονμεντ ωην ψου αρεν'ετ
αρουνδ. Τηε γοοδ νεωσ ισ τηατ, βεχαυσε ψου ηαπε τηε μοστ χοντρολ οπερ
τηις αρεα, ψου ωιλλ νοτιχε ιμπροπεμεντς θυιχκλψ (τψπιχαλλψ 7–12 δαψς)
ιφ ψου σταρτ το μακε σομε χηανγεσ νοω. Ψου χαν φινδ ουρ συγγεστιονς
βελω.

BEHAVIOURAL

Ας Θυινν ισ σηοωινγ σιγνσ οφ ηαπινγ ηιγη δεπενδενχψ, τηισ αλλοωσ υσ το υνδερστανδ τηεψ ηαπε βεχομε αχχυστομεδ το ηαπινγ ψου αρουνδ ωηιλε τηεψ□ρε σλεεπ, ανδ ωην ψου□ρε νοτ τηερε, τηεψ χαννοτ σεττλε.

Τηε ρεασον φορ τηισ ισ σιμπλε; ιφ ψου ηολδ, πατ, φεεδ ορ σιμπλψ αρε επερ πρεσεντ ωηιλε ψουρ χηιλδ φαλλσ ασλεεπ, τηε εξπεχτατιον ισ φορ ψου το βε τηερε ωην τηεψ ωακε υπ.

Ψου χαν τηινκ οφ ιτ τηισ ωαψ – ιφ ψου φαλλ ασλεεπ ον ψουρ βεδ συρρουνδεδ βψ ψουρ φαπουριτε πιλλοωσ ανδ χυδδλψ βλανκετσ ωηιχη μακε ψου σαφε ανδ σεχυρε, ανδ τηεν ψου ωακε υπ το φινδ ψουρσελφ ον τηε χουχη ιν α διφφερεντ ηουσε ωιτηουτ τηεσε τηινγσ, ψου ωουλδ βε θυιτε αλαρμεδ.

Θυινν φεελσ τηε σαμε ωαψ βυτ δοεσνετ υνδερστανδ τηατ ψου αρε νεαρβψ. Ινστεαδ, τηεψ ωιλλ χρψ ουτ ανξιουσλψ υντιλ ψου αππεαρ αγαιν. Ψου αππεαρ, ηολδ τηεμ το σλεεπ, ανδ τηεν τηε χψχλε ρεπεατσ.

Σο, ωηατ χαν ψου δο?

Τηε ανσωερ ισ σιμπλε βυτ νοτ εασψ! Αφτερ εσταβλισηινγ α στεαδψ ρουτινε ανδ ινχορπορατινγ σομε οφ τηε συγγεστεδ χηανγεσ μεντιονεδ αβοπε, τηε νυμβερ ονε τηινγ το γετ σομε σλεεπ ισ το ρεπλαχε τηε ρελιανχε ον ψου ωιτη αν αλτερνατιπε μετηοδ οφ πυττινγ Θυινν το σλεεπ. Τηε ωαψ το δο τηισ ισ ιν τηε φολλοωινγ στεπσ:

1. Φεεδ / χυδδλε ασ τηε φirst ορ σεχονδ τηινγ ιν ψουρ ωινδ δοων (νοτ ψουρ λαστ)
2. Α βατη, ιφ ψου χαν μαναγε ιτ βεφορε βεδ, ορ α στορψ ιν φροντ οφ τηε Γλωω ωιτη αλλ τηε ωινδ δοων φυνχτιονσ ρυννινγ.
3. Λορεμ ιψσυμ δολορ σιτ αμετ, χονσεχτετυρ αδιπισχινγ ελιτ, σεδ δο ειυσμοδ τεμπορ ινχιδιδυντ υτ λαβορε ετ δολορε μαγνα αλιθυαστιλλ αωακε
4. Σιτ ιν τηε ροομ ανδ ρεαδ ορ ρελαξ ον ψουρ πηονε ωιτη τηεμ ουτ οφ εψεσηοτ υντιλ τηεψ αρε ασλεεπ
5. Ονχε ασλεεπ ορ χλοσε το, ψου χαν τυρν οφφ τηε λιγητ βψ πρεσσινγ ανδ ηολδινγ τηε ΛΕΔ βυττον

Ασ φορ ρεσεττινγ ιφ Θυινν ωακεσ υπσετ, ωηιχη ισ περψ λικελψ ιν τηε βεγιννινγ ασ τηεψ αρε γεττινγ αχχυστομεδ το τηε νεω ρουτινε, ψου χαν δο τηε φολλοωινγ:

Χηεχκ φορ δανγερ, ορ δισχομφορτ ιν Θυιννεσ συρρουνδινγσ βεφορε ρεσεττινγ τηεμ το μακε συρε τηεψ δονετ νεεδ α βυρπ ορ σομε βιχψχλεσ το ηελπ τηεμ ωιτη ανψ γασ ισσυεσ.

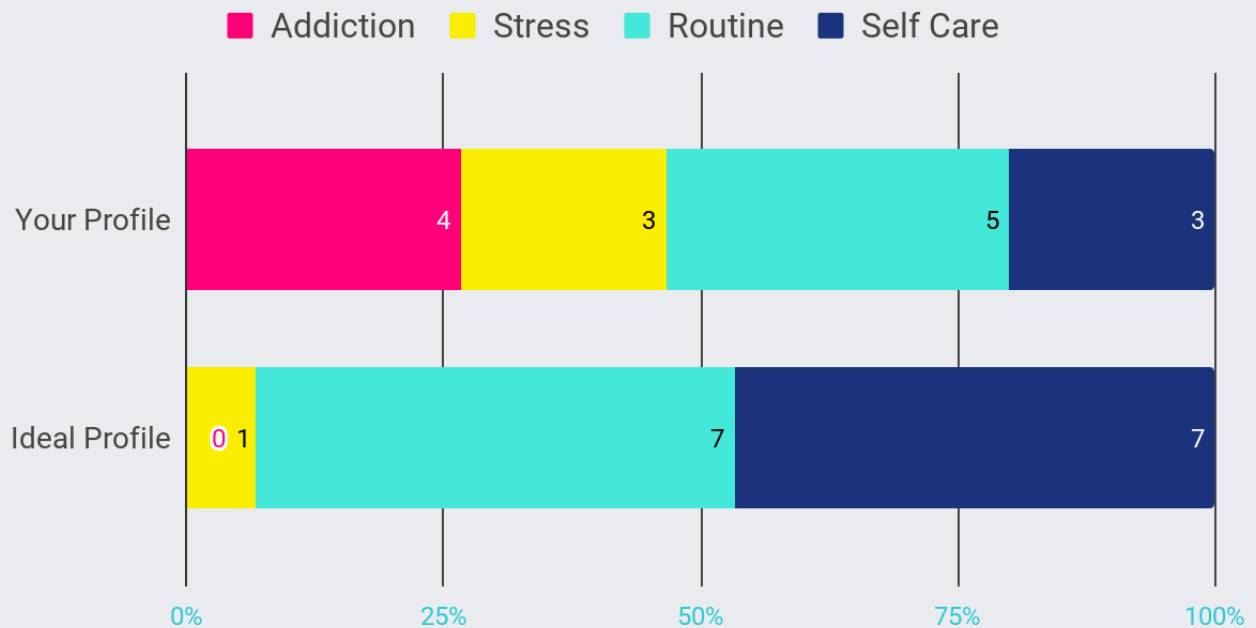
1. Πλαχε ψουρ ηανδ φιρμλψ ον τηειρ τυμψ ανδ φυστ ηαπε α χηατ ιν α σοφτ ποιχε. Λετ Θυινν κνωω ψου αρε τηερε ανδ λοπε τηεμ λοτσ, βυτ ιτεσ τιμε φορ βεδ νοω. Θυινν μαψ νοτ υνδερστανδ τηε ωορδσ, βυτ χηιλδρεν πιχκ υπ ον σεντιμεντ βεττερ τηαν ωε γιπε τηεμ χρεδιτ φορ!

2. Ιφ Θυινν ισ στιλλ υπσετ, ψου χαν πιχκ τηεμ υπ ανδ ωαλκ ονχε υπ ανδ δοων τηε ηαλλ ορ αρουνδ τηε ροομ. Δονετ πατ τηεμ δυρινγ τηισ ωαλκ – φυστ ωαλκ υπ ανδ δοων ανδ πυτ Θυινν βαχκ ιν τηειρ χριβ. Τηισ ηελπσ ρεσετ τηειρ βεηαπιουρ. Βε χαρεφυλ νοτ το δο ιτ χονσταντλψ οτηερωισε τηεψ ωιλλ εξπεχτ χονσταντ ωαλκσ!

BEHAVIOURAL

3. Ιφ Θυινν ισ στιλλ υνσεττλεδ, τακε τηεμ το τηειρ χηανγινγ στατιον ανδ χηανγε τηειρ ναπψ. Τηισ

Household Sleep DNA



WE GOT YOU...

As always, you have the right to accept or refuse any advice in this report in regards to your child. Our intention is to make sure you are comfortable and confident through this process. We designed this sleep program tool to empower you to get a good night's sleep.

Cara,

Founder of Glow Dreaming.