

Bettnässen leicht gemacht!

1. Lerne, auf natürliche Weise nass zu werden, während du flach auf dem Rücken im Bett liegst. Verbringe ein paar Tage damit. Trinke einfach viel und du wirst loslegen. Es wird sich zuerst komisch anfühlen, aber bald wird es zur zweiten Natur.
2. Wenn du eine Seitenschläfer bist, lerne, wie du auf dem Rücken schlafen und auf die gleiche Weise liegen, wie du zuvor das nasse Liegen gelernt hast. Stelle sicher, daß du zuerst viel Wasser trinkst und dich dann hinlegst. Dies ist der schwierigste Teil, aber du kannst es tun! Ermüde dich einfach viel und gehe dann auf dem Rücken ins Bett.
3. Du wirst mitten in der Nacht aufwachen und pinkeln müssen, also geh einfach! Du mußt darauf vertrauen, daß deine Windel alles hält, was du darauf läßt, und den Fluss NICHT stoppen oder verlangsamen, egal was passiert! Trinke etwas mehr und schlafe so schnell wie möglich wieder ein.
4. Bald wachst du immer seltener auf und mußt pinkeln, bis du BEREITS beim Pinkeln aufwachst. Das ist gut! Dies ist dein Körper, der lernt, daß es völlig natürlich, in Ordnung und perfekt ist, um im Schlaf zu pinkeln. Überprüfe deine Windel nicht, da du bereits weißt, daß es dauern kann, was Sie gerade darauf geworfen hast, und schlafe dann so schnell wie möglich wieder ein.
5. Schließlich wirst du aufhören aufzuwachen müssen, weil dein Körper gelernt hat, daß es in Ordnung ist, nass zu werden, und daß er sich nicht wecken muß, um ins Töpfchen zu machen.
6. Du wachst morgens mit einer durchnässten, warmen und bequemen Windel auf. Glückwunsch! Du hast es geschafft! Du bist jetzt ein Bettnässer und jetzt mußt du Windeln tragen, sonst könntest du einen Unfall riskieren!
7. Während dieser Schritte solltest du dich jedes Mal belohnen, wenn du ein wenig Fortschritte machst. Dies hilft deinem Verstand zu erkennen, daß Bettnässen eine gute Sache ist, und das ist es auch! Es gibt nichts Schöneres, als in einer nassen Windel aufzuwachen!

aus dem engl. angepaßt übersetzt

<https://www.tumbex.com/diapertrainingashley.tumblr/post/168703672816/bedwetting-made-easy>

www.Prollboss.de