



Övning: Mina kvällsrutiner

Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

Mål

Med hjälp av planen skapar du kvällsrutiner som bidrar till att du blir lugnare, slappnar av och sover gott.

Anvisning

Fundera på svar på frågorna nedan. Du kan skriva dina svar i fältet nedan.

Vilket slags kvällsrutin kunde du skapa som du medvetet förknippar med att slappna av, koppla bort och lugna ner dig?

Skulle du kunna följa en kvällsrutin regelbundet varje kväll?

Exempel

- Laga kvällsmat
- Titta på TV
- Kvällstvätt

Min plan för kvällsrutin