



Övning: Mina värderingar

Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

Mål

Du lägger märke till saker som är viktiga för dig och som förbättrar din motivation att öva och hjälper dig att hitta riktningen i svåra stunder.

Anvisning

Fundera på svar på frågorna nedan. Tänk på vad i dina svar som kan förbättra din motivation att göra sömnlöshetsövningar eller ändra ett levnadsvanor som är förknippat med sömnlöshet.

Vilka saker i livet är genuint viktiga för dig?

T.ex. familj, hälsa, vänner.

Vilka dagliga handlingar visar att dessa saker är viktiga för dig?

T.ex. jag frågar min partner varje kväll hur hens dag har varit och fokuserar på att lyssna på svaret.

Vilket slags liv vill du leva?

T.ex. jag skulle vilja ha energi efter arbetsdagen att gå ut med mina barn.



Vilken typ av person skulle du vilja vara för dina närstående och dig själv?

T.ex. pålitlig och trygg.

Hur vill du ta hand om dig själv?

T.ex. jag vill förbättra konditionen genom att cykla eller gå till jobbet.

Vad är så viktigt att du är beredd att uppleva stress och ångest för det?

T.ex. stödja barnens hobbyer, hjälpa en vän i en svår livssituation, ha gemensamma familjemåltider.