



Упражнение: Цели программы самопомощи

Инструкция

Следующий список содержит общие цели программы самопомощи при бессоннице.

Подумайте, какие из них подходят именно вам. Кроме готовых целей, подумайте также над своими собственными индивидуальными целями.

Цели

- Я быстрее засыпаю
- Я меньше просыпаюсь
- Мне удалось достичь регулярного ритма сна
- Я чувствую себя более бодрым
- Я научился расслабляться перед сном
- Я меньше беспокоюсь о своем сне
- Обстановка моей спальни способствует хорошему сну
- Я выполняю то, что у меня запланировано, даже если плохо сплю
- Я более милосерден(-на) к себе, когда устаю

Мои цели