



Вправа: Цілі Програми «Самодопомога при безсонні»

Інструкції

Нижче наведено перелік цілей, які люди зазвичай ставлять в рамках Програми «Самодопомога при безсонні».

Оберіть ту, яка вам найбільше відгукується. Також подумайте про особисті цілі, яких ви хотіли б досягти.

Цілі

- Швидше засинати
- Рідше прокидатися вночі
- Виробити регулярний режим сну
- Почуватися більш бадьорим після пробудження
- Навчитися розслаблятися перед сном
- Менше хвилюватися за свій сон
- Організувати відповідне середовище, яке сприяє якісному сну
- Не скасовувати плани через поганий сон
- Бути добрішим/шою до себе, коли я відчуваю втому

Мої цілі