



Harjoitus: Minun iltarutiinini

Unettomuuden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Suunnitelman avulla luot iltarutiinit, jotka tukevat rauhoittumista, rentoutumista ja hyvää unta.

Ohje:

Pohdi alla oleviin kysymyksiin vastauksia. Voit kirjata vastauksiasi alla olevaan kenttään.

Millaisen iltarutiinin voisit luoda, jonka tiedostetusti yhdistät rentoutumiseen, irtautumiseen ja rauhoittumiseen?

Voisitko noudattaa iltarutiineja säännöllisesti joka ilta?

Esimerkki:

- Iltapalan valmistaminen
- Television katseleminen
- Iltapesu

Iltarutiinisuunnitelmani: