



Harjoitus: Rentouttavaa tekemistä lepopaikassa

Unettomuuden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Löydät asioita, joita voit tehdä noustuasi ylös sängystä 15 minuutin valveillaoloajan jälkeen

Ohje:

Valitse rentouttava tekeminen alla olevaa listaa hyödyntäen. Tee niiden toteuttamiseen suunnitelma.

Rentouttavaa tekemistä:

- Himmennän valaistuksen
- Luen kirjaa tai lehteä
- Teen kevyitä käsitöitä
- Venyttelen
- Pidän kiitollisuuspäiväkirjaa
- Teen rentoutusharjoituksen
- Ei mitään näistä. Muu tekeminen, mikä?

Oma suunnitelmani: