



Målen för egenvårdsprogrammet

Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

Anvisning

Följande lista innehåller allmänna mål för egenvårdsprogrammet för sömnlöshet.

Fundera på vilka som passar dig. Utöver de färdiga målen ska du också fundera på dina egna individuella mål.

Mål

- Jag somnar snabbare
- Jag vaknar mer sällan
- Jag uppnår en regelbunden sömnrytm
- Jag känner mig piggare
- Jag lär mig att slappna av innan jag går och lägger mig
- Jag är mindre orolig över sömnen
- Jag ändrar min sovmiljö så att den stöder en god sömn
- Jag håller fast vid överenskommelser även om jag sover dåligt
- Jag är snällare mot mig själv när jag är trött

Mina mål