



Övning: Paradoxal intention

Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

Mål

Övningen med paradoxal intention hjälper dig att sluta försöka tvinga fram sömnen och lindrar din rädsla för att sömnen inte kommer.

Anvisning

1. Inta en bekväm ställning och släck ljuset. Håll ögonen öppna.
2. Avstå från alla försök att somna.
3. Glöm alla dina problem och bekymmer och håll dig ändå vaken.
4. När dina ögonlock känns tunga och du vill sluta ögonen, tänk varsamt: "Jag håller mig vaken ännu några minuter och somnar sedan naturligt när jag är färdig att göra det."

Om du kan lämna ifrån dig alla tankar på att somna och att sova, kommer sömnen naturligt.
