



# Övning: Avslappnande saker att göra på viloplatsen

## Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

---

### Mål

Du hittar saker du kan göra efter att ha stigit upp ur sängen efter 15 minuters vaken tid.

### Anvisning

Välj avslappnande saker att göra med hjälp av listan nedan. Gör en plan för utföra sakerna.

---

### Avslappnande saker att göra

- Jag dämpar belysningen
- Jag läser en bok eller tidning
- Jag gör lätta handarbeten
- Jag gör tånjningar
- Jag för en tacksamhetsdagbok
- Jag gör en avslappningsövning
- Ingen av dessa. Andra saker att göra, vilka?

### Min plan