



## Övning: Regelbundna pauser och avslappningsövningar

### Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

---

#### Mål

Med hjälp av planen kan du regelbundet hålla pauser och avkopplande stunder.

#### Anvisning

Fundera på svar på frågorna nedan. Du kan skriva dina svar i fältet nedan.

Anteckna:

- Hur kunde du hålla korta pauser och koppla av i din vardag?
- Skulle du kunna göra en andningsövning mitt i arbetsdagen?
- Kan du gå ut under dagen eller promenera från en plats till en annan?
- Hur skiljer du på arbete och fritid i din vardag?

---

#### Min plan för avslappning