



Övning: Mina rutiner och sömn

Mål

Du reflekterar över dina egna rutiner som hjälper sömnen. Du tar också ett steg mot bättre sömn.

Anvisning

Gå igenom listan över grunderna för god sömn och jämför den med ditt eget liv.

Innehåller listan punkter som inte förverkligas?

Fundera på vad som kunde vara rätt steg för dig mot en bättre sömn. Skriv ner din plan för att ta stegen nedan.

Mina sömnrutiner

Min plan för en bättre sömn