



Вправа: Встати з ліжка та залучитися до занять, які сприяють сну

Мета

Визначити заняття, які сприяють сну після підведення з ліжка, дотримуючись правила 15 хвилин.

Інструкції

Спробуйте наступні розслаблюючі заняття та знайдіть те, що підходить саме вам. Складіть план і дотримуйтесь його.

Приклади занять, що сприяють сну:

- Приглушення світла
- Читання книги або журналу
- В'язання, тощо
- Розтяжка
- Записи в щоденник подяки
- Виконання вправ на розслаблення

Мій план