



Övning: Mina kvällsrutiner

Varför?

Med hjälp av planen skapar du kvällsrutiner som bidrar till att du blir lugnare, slappnar av och sover gott. När du hittar en rutin som passar dig blir det lättare för dig att följa den.

Hur?

Här nedan finns exempel på kvällsrutiner. Du kan ta dem till hjälp när du planerar din kvällsrutin. Utöver dessa kan du komma på helt egna rutiner som hjälper dig att varva ner innan du går och lägger dig.

- Dämpa belysningen hemma.
- Undvik webbplatser eller appar som gör dig ångestfylld, stressad eller väldigt peppad.
- Stäng av elektronisk utrustning.
- Ät ett kolhydratrikt kvällsmål som gör att du inte blir hungrig, men som inte heller får dig att känna dig jättemätt.
- Gör något trevligt och avslappnande, som att läsa en bok, handarbete eller promenera lugnt utomhus.
- Duscha eller tvätta dig, borsta tänderna.
- Lyssna på lugn musik.

Vilken typ av kvällsrutin skulle hjälpa mig att slappna av och varva ner?

Vilken tid påbörjar jag min kvällsrutin?



Vilka hinder kan jag stöta på när jag testar min nya kvällsrutin?