



Övning: En mer regelbunden livsrytm

Varför?

Med hjälp av den här övningen får du fundera på vilken rytm som passar i ditt liv. En regelbunden livsrytm hjälper dig att sova bättre.

Övningen hjälper dig också att förutse vilka svårigheter som kan finnas när det gäller att upprätthålla en regelbunden livsrytm. Samtidigt lär du dig att förbereda dig på bakslag.

Hur?

Fundera på svar på frågorna nedan. Om du vill kan du skriva in dina svar i fälten.

Vilken tid passar det för mig att gå till sängs under vardagar? Och under veckoslut?

Vad är jag redan nöjd med när det kommer till min livsrytm?

Hur påverkar kompisarna min livsrytm?



Vilka utmaningar kan jag ha när det kommer till att upprätthålla en regelbunden livsrytm? Vad kan vara svårt för mig?

Vad kan jag göra när jag möter dessa svårigheter?