



Övning: Mina mål för egenvårdsprogrammet

Varför?

I den här övningen får du ställa upp dina mål för egenvårdsprogrammet. Det hjälper dig att arbeta mer målmedvetet och att följa upp hur det går för dig.

Hur?

Följande lista innehåller vanliga mål som man strävar efter i egenvårdsprogrammet för sömnlöshet.

Fundera på vilka som passar dig. Utöver de färdiga målen ska du också fundera på dina individuella mål.

Mål

- Jag somnar snabbare.
- Jag vaknar mer sällan.
- Jag får en regelbunden sömnritm.
- Jag känner mig piggare.
- Jag lär mig att slappna av innan jag går och lägger mig.
- Jag är mindre orolig över sömnen.
- Jag ändrar min sovmiljö så att den stödjer en god sömn.
- Jag håller fast vid det jag har bestämt mig för även om jag sover dåligt.
- Jag är snällare mot mig själv när jag är trött.
- Jag sover mer än jag gör nu.
- Jag känner mig utvilad.
- Jag orkar gå i skolan regelbundet.
- Jag sover tillräckligt.
- Annat, vad?