



# Harjoitus: Tavoitteeni omahoito-ohjelmalle

---

## Miksi?

Kirkastat omat tavoitteesi omahoito-ohjelmalle. Se auttaa sinua työskentelemään määrätietoisemmin sekä seuraamaan edistymistäsi.

## Miten?

Seuraavassa listassa on yleisiä tavoitteita, joihin unettomuuden omahoito-ohjelman avulla pyritään.

Pohdi, mitkä niistä sopivat sinulle. Mieti valmiiden tavoitteiden lisäksi myös omia yksilöllisiä tavoitteita.

## Tavoitteeni

- Nukahdan nopeammin.
- Heräilen vähemmän.
- Saavutan säännöllisen unirytmän.
- Koen itseni virkeämmäksi.
- Opin rentoutumaan ennen nukkumaanmenoa.
- Olen vähemmän huolissani nukkumisesta.
- Muokkaan nukkumisympäristöäni siten, että se tukee hyvää unta.
- Pidän kiinni sovituista menoista, vaikka nukkuisin huonosti.
- Olen lempeämpi itseäni kohtaan väsyneenä.
- Nukun nykyistä enemmän.
- Tunnen oloni levänneeksi.
- Jaksan käydä koulua säännöllisesti.
- Nukun riittävästi.
- Muuta, mitä?