



Övning: Att förbättra vardagen

Varför?

Du gör en liten förändring som leder till att din vardag är mer i balans.

Hur?

Reflektera över hur du sover, äter, motionerar och hurdan din vakenhetsnivå är. Fortsätt meningarna här nedan.

Exempel

Jonas har svårt att vakna i tid för att åka till skolan och de första timmarna går som i en dimma. Efter skolan går Jonas till sitt dunkla rum och slumrar för en stund. I början av kvällen gör han skoluppgifter, äter, dricker en energidryck och skrollar på sin mobil. Han går inte och lägger sig förrän sent på natten. På morgonen fortsätter samma onda cirkel.

Jonas märker att han behöver bättre rutiner för sina kvällar. Det är bäst att han slutar med tupplurarna och att dricka energidrycker. Det vore bra om han bestämde sig för en tidpunkt då han måste lägga undan sina läxor och mobilen. Han bestämmer sig för att börja stå emot frestelsen att sova tupplur. Det känns som ett bra första steg som direkt skulle kunna vara till hjälp.

Fortsätt meningarna

Min koncentrationsförmåga störs mest av...

T.ex. "Att jag inte kan inte somna på kvällen och är trött på morgonen."

När det gäller sömn och vakenhetsnivå skulle jag göra klokt i att...

T.ex. "Gå och lägga mig tidigare."



När det gäller mina matvanor skulle jag göra klokt i att...

T.ex. "Äta ordentlig mat direkt när jag kommer hem efter skolan."

När det gäller motion skulle jag göra klokt i att...

T.ex. "Motionera tidigare under dagen."

Just nu är det möjligt för mig att...

T.ex. "Springa min löprunda tidigare än vanligt."

Den första lilla förändringen jag kan göra är att...

T.ex. "Jag kan springa min löprunda före klockan sex på kvällen så att jag sedan kan somna lättare på kvällen."



Skriv ner dina avsikter: Vad börjar du med och när? Sätt en påminnelse i din kalender eller mobil.

T.ex. "I morgon efter skolan äter jag ordentligt, vilar en timme och går ut och springer klockan 17."