



Övning: Avslappnande saker att göra på viloplatsen

Varför?

Du hittar saker du kan göra efter att ha stigit upp ur sängen efter 15 minuters vaken tid.

Hur?

Välj avslappnande saker att göra med hjälp av listan nedan. Gör en plan för utföra sakerna.

Avslappnande saker att göra

- ☐ Jag dämpar belysningen
- ☐ Jag läser en bok eller tidning
- ☐ Jag gör lätta handarbeten
- ☐ Jag gör tändningar
- ☐ Jag för en tacksamhetsdagbok
- ☐ Jag gör en avslappningsövning



