



Övning: Paradoxal intention - sluta försöka

Varför?

Övningen med paradoxal intention hjälper dig att sluta försöka tvinga fram sömnen och lindrar din rädsla för att sömnen inte kommer.

Hur?

1. Ta en bekväm ställning och släck ljuset. Håll ändå ögonen öppna.
 2. Avstå från alla försök att somna.
 3. Glöm alla dina problem och bekymmer och håll dig ända vaken.
 4. När dina ögonlock känns tunga och du vill sluta ögonen, tänk varsamt i ditt sinne: "Jag håller mig vaken ännu några minuter och somnar sedan naturligt när jag är färdig att göra det." Om du kan lämna ifrån dig alla tankar på att somna och att sova, kommer sömnen naturligt.
-

