

1. Sørg for å ha det mørkt og kjølig på rommet. Det gir rommet et merke; SOVErommet.
2. Unngå mobilbruk på sengekanten. Dersom det er umulig for deg eller at du trenger nedtrappingregime på tlf; sett på nattlyset på mobilen (på Iphone finner du den på rullegardina nederst på skjermen).
3. Unngå å være for mett! :) Tro meg, det er ubehagelig og tar da lang tid å sovne.
4. Bruk PUSTEN! Pusten er et verktøy som vi bærer med oss hele tiden og helt gratis å bruke! Kjekt å vite om hjernen: Den bruker minst tre gode innpust for å skjønne at du skal i hvilemodus. Jeg pleier derfor alltid å ta fire gode innpust. Bruk mellomgulvet og kjenn at det jobber mer i stedet for brystkassen. Etter at jeg har gjort dette til en vane det har min innsovningsperiode gått fra ca 30-45 min til maks 10 min! :) Det er 20-30 ekstra minutter med søvn! :) Jeg liker også å tenke at jeg puster ut dagen med inntrykk og episoder. Jeg ser for meg at jeg nullstiller meg til dagen etterpå. Det er godt for hodet!
5. Mental innstilling. Det er alfa omega hvordan du tenker om søvn. Hvis du tenker hvorfor "alle" andre får sove, men ikke du? Da er du på feil kurs! Jeg anbefaler sterkt at du starter å etablere positive tanker og følelser rundt søvn :)

Ny Motivasjon

© 2016 Ny Motivasjon