

# SOV GODT

z  
z  
z



## ARBEJDSBOG

MONA LAGONI



## **NOTER: MIT SOVEVÆRELSE/SOVESTED**

**Ting, jeg kan gøre, som forbedrer forholdene til en god søvn.**

**Nu:**

**På sigt:**



## NOTER: DØGNRYTMEN

Min optimale døgnrytme:

Mit behov for søvn:            timer.

I seng kl:                      Vågne kl.



## **NOTER: LYS OG MØRKE**

**Ting, jeg kan gøre anderledes omkring lys, som vil øge min evne til at sove:**



## **NOTER: NATRITUAL**

**Mit natritual, som forbereder mig på en god nattesøvn, er:**



## **NOTER: PARKERING AF BEKYMRINGER**

**Min fremtidige strategi for at parkere mine bekymringer og tillade mig selv en god nattesøvn:**



## **NOTER: STIMULANSER**

**Er stimulanser vigtige for mig?**

**Findes der et passende niveau i brug af stimulanser for mig, så jeg kan få min gode nattesøvn?**

**Hvor har jeg lyst til at hente hjælp til at komme af med mit forbrug af stimulanser?**



## **NOTER: MOTION**

**Mine fremtidige motionsvaner, som støtter min nattesøvn:**





## **NOTER: KOST**

**Fødevarer, jeg vil være opmærksom på at spise mere af for at forbedre mine muligheder for en god nattesøvn:**



## **NOTER: ALTERNATIV TIL SOVEMEDICIN**

**Tilskud, jeg har lyst til at prøve for at forbedre min gode nattesøvn.**



## **NOTER: ADFÆRD OM NATTEN**

**For lære at blive i en døsende tilstand, når jeg vågner, vil jeg:**



## **ALLE MINE TILTAG TIL EN GOD NATTESØVN**

**(Saml ALLE de ting, du har noteret i de foregående kapitler. Det er ikke tid til at sortere eller prioritere dem endnu.)**



## **ALLE MINE TILTAG TIL EN GOD NATTESØVN**

**Prioriteret rækkefølge med den vigtigste først!**  
**Sådan som du tænker, de har indflydelse på din nattesøvn.**  
**Start med den vigtigste først. Ikke den som er nemmest at iværksætte, men den, som du tænker, vil gøre den største forskel for din søvn. Hernæst den næstvigtigste osv.**

**Hvis du tænker, det ved jeg ikke, så brug din mavefornemmelse, og stol på den.**



## MIN HANDLEPLAN

**Dette vil jeg gøre med det samme:**

**Dette vil jeg arbejde videre på:  
(det er vigtigt at sætte dato på hver handling):**

**Tiltag:**

**Dato, hvor tiltag er iværksat:**

**Tiltag:**

**Dato, hvor tiltag er iværksat:**

**Tiltag:**

**Dato, hvor tiltag er iværksat:**

**Tiltag:**

**Dato, hvor tiltag er iværksat:**