

ÖVNING: GOD SÖMN KOMMER UR EN GOD DAG

1. HURDAN ÄR EN GOD DAG SOM GÖR ATT DU SOVER GOTT?

Du kan fundera över tillfällena då du sov gott och vaknade utvilad på morgonen. Hur var dagen innan då? Hittar du något gemensamt mellan de goda dagarna innan en god natts sömn?

2. HURDAN ÄR EN DÅLIG DAG FÖR DIN SÖMN?

