

Øvelse: Fald i søvn

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Her er en enkelt sanseøvelse, som kan hjælpe dig med at falde i søvn når tanker kører.

Sådan gør du



Se - 5 ting du kan se



Mærk - 4 ting du kan mærke



Hør - 3 ting du kan høre



Duft - 2 ting du kan dufte



Smag - 1 ting du kan smage

Gode råd

- ✓ Læg dig tilbage og tag det langsomt
- ✓ Gentag øvelsen, hvis du har brug for det
- ✓ Du behøver ikke finde nye ting hver gang