

# KVÄLLSMEDITATION

*Sätt stopp för tanketjattret och bjud in sömnen med tacksamhet*



*Den här kvällsmeditationen är, trots sin enkelhet, maxad med kraftfulla ingredienser. När du lärt dig de olika stegen kan du anpassa dem till dina egna behov och ge dem olika mycket utrymme.*

*Lycka till på vägen mot bättre sömn och livskvalitet!*

*Joëne*

## SKRIVA

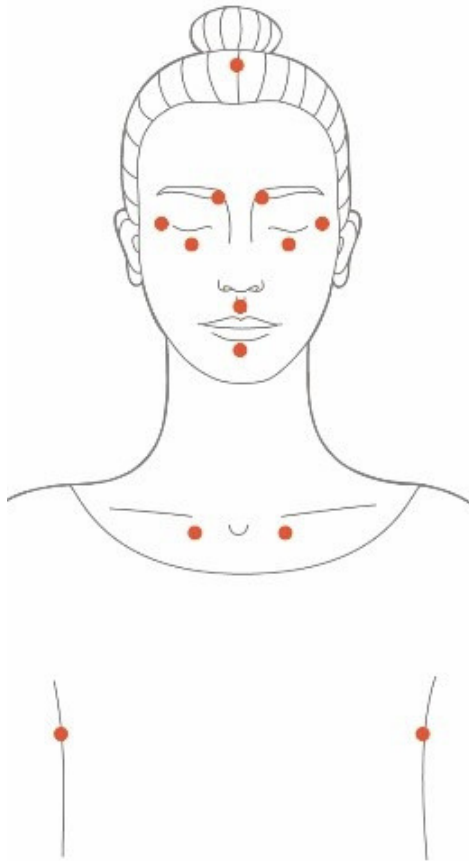
*När du listar dina tankar och det som bekymrar får du mer distans till dem. Det blir inte inte lika överväldigande. Du aktiverar din logiska "tankejärna" samtidigt som du processar.*



## TANKEFLÖDE



*Här får hjärnan göra något viktigt - att drömligt reflektera. Mindfulness-forskning visar också att när vi vänligt och accepterande noterar våra tankar, känslor och kroppsförnimmelser hjälper det oss att hitta ett inre lugn.*



## EFT TAPPING

*När du knackar på dina akupunkter hämmas aktiviteten i amygdala, hjärnans stresscentrum, vilket hjälper kropp och sinne att slappna av. Du skapar trygghet för systemet.*

*Här använder du EFT till att balansera ett överstimulerat nervsystem. EFT kan också användas för att lägga jobbiga upplevelser bakom dig, och att förändra de tankar och beteenden som hindrar dig att få en god natts sömn.*

## TACKSAMHET

*En viktig känsla som sätter saker och ting i perspektiv och får oss att uppleva sammanhang. Vid tacksamhet utsöndras må-gott-hormonet serotonin som vi behöver för att sova gott.*



## BJUD IN SÖMNNEN

*Du kan inte tvinga fram sömnen - bara bjuda in den och lita på att den kommer. Sömnen är din vän, och din kropp är gjord för att sova.*

