

När du vaknar om natten

Halvsovande till halvvaken

- Glid in i sömnen igen - blunda, ligg stilla
- Sätt stopp för jobbiga tankar
 - Räkna får*
 - Räkna andetag*
 - Visualisera trygg plats*
 - Kroppskanning*
 - Drömmarnas teater*
 - Image Streaming*
- Knacka i fantasin + enkel fras "Jag somnar om", "In i drömmen igen", "Här och nu", "Jag är trygg".
- Slappna av i ögonen – alltid!

Halvvaken till avspänd vakenhet

- Lyssna till något
 - talbok*
 - sömnhypnosen*
 - kroppsskanning med medkänsla*
- Orostankar?
 - Enkel eller Klassisk EFT*
 - TAT*
- Sömnstretch

Uppvarvad vakenhet

- Stig upp, rör dig lite (sömnstretch)
- Svagt ljus (dimmer eller solglasögon)
- Lugn aktivitet (korsord, läsa, inga skärmar)
- Orostankar?
 - Enkel eller Klassisk EFT*
 - TAT*
- Ät något litet
- Ordlös EFT-meditation med tacksamhet