Minu unevihk

Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

UNE-EELSETE TAVADE LOEND

Märka enda une-eelseid rutiine! Ajule meeldib korrapära, seetõttu tasub pöörata tähelepanu tavadele, mida sina enne magamaminekut teed, ja mis annavad su kehale teada, et saabub unele suikumise aeg. Märgi allpool sobivad valikud ja lisa enda tavad juurde.

MINU UNE-EELSED RUTIINID ON:

- ☐ panen nutiseadmed ja ekraanid kinni
- ☐ pesen hambad
- ☐ panen valmis järgmise päeva asjad (riided asetan toolile, kaasavõetava toidu pakin eraldi karpi jm)
- ☐ mõtlen päevale tänumeeles tagasi
- ☐ kirjutan sellest päevast kolm asja, mis valmistasid rõõmu
- ☐ teen lühikese hingamis- või lõõgastusharjutuse
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...