

Inspirerande Material

10 tips för en bättre sömn



För många, att få en mjuk och behaglig nattsömn är inte lätt.

Sömn är väldigt viktigt för att vi ska må bra, ha en god hälsa, men vår otroligt intensiva livsstil med stress och konstant görande, gör oss övertrötta.

Hur som, medvetna förändringar i vår vardag kan stötta oss oerhört att få en skön nattvila.

Att vi är konstant stressade, på farten, upptagna med att göra, upptagna i att tänka och lösa problemen, eller checka av en efter den andre uppgiften på vår -göra lista, detta tillsammans med den otroliga tiden vi lägger på att ta in information från sociala medier, så är det inte så konstigt att vi känner oss överaktiverade och får problem med att skapa kvalitativ nattsömn. En långsiktig brist på sömn kommer att påverka vår mentala, såsom vår fysiska hälsa kraftigt.

Sömnproblem går tack o lov att förebygga och motverka och må sedan bättre i vardagen. Vilket resulterar i att vi känner oss mer motiverade, avslappnade, fokuserade, livfulla genom hela dagen. Starkare och mer mentalt stabila. Vilket sedan skapar förbättringar i flera livsområden, såsom våra relationer.

Det primära problemet till våra sömnproblem är vår oförmåga att hantera påfrestningar i vardagen.

Samt att vi har vanor & rutiner (och det har många av massor av!) som skapar stress, illamående och gör oss olyckliga. Och vår oförmåga att skapa vår egna välmående; sätta våra gränser i mån av att vi ska må bra.

Jag kan hjälpa dig i att hitta effektiva verktyg & nya förhållningssätt att synliggöra och bearbeta de primära orsakerna till din sömnproblem genom mitt coaching program ämnad för detta. Kontakta mig för att veta mer.

På de kommande sidorna har jag samlat ihop 10 saker att ha i åtanke för att somna in lättare och mjukare och uppleva en behagligare nattsömn, och må bättre i din vardag.

”A ruffled mind makes a restless pillow”

- Charlotte Bronte

1. SKAPA UTRYMME FÖR EGEN TID

Försök att ändra på dina dagliga rutiner och vanor, bli mer medveten om vad du väljer att göra och öva dig på att vara närvarande i dina dagliga göranden.

Börja med att skapa tid till att njuta en tid innan du ska lägga dig; lyssna på musik, ligg på spikmattan, andas, yoga, läs en intressant bok, tänd ljus eller doftljus i rummet... istället för att skicka iväg dina sena mail, shoppa på nätet och svara på meddelanden.

Ta tid för dig själv (gör verkligen det!) och njut av att läsa en god bok i ett varmt bad.

2. SKRIV NED DINA TANKAR

En effektiv sak du kan göra innan läggdags är att skriva en lista över dina tankar för att lugna ned sinnet och koppla av. Skriv ned dina 6 framgångar, och vad du behöver (och önskar) att göra nästa dag så att ditt sinne kan släppa taget om framtiden och planeringen över natten.

Om det är mycket oroande tankar, skriv ned alla dessa med intention; ”jag väljer att sluta grubbla och nu lägger jag undan dessa till nästa gång”.

Notera nu stillheten som kommer upp!

3. GE DIN MAT TID ATT SMÄLTA

Var medveten om hur mycket och när du äter. Att äta nära inpå nattsömn kan påverka din insomning. Ät gärna minst 2 timmar innan du ska lägga dig så att din kropp hinner smälta, processera och lugna ned ditt energisystem. Samt drick mindre sent så slipper du att gå upp mitt i natten o stör ditt djupa sömn.

4. ANDAS IN, ANDAS UT

Essentiella oljor kan assistera dig till att lugna ned dig. Lavender-olja har använts länge som medicin och till avkoppling och kan påverka kvaliteten på din sömn. Kamomill-olja (och te!) och valeriana är några andra.

Försök att skapa en skön spa-känsla i ditt badrum när du badar eller när du är i sovrummet med dessa härliga dofter.

5. SKANNA DIN KROPP

En kraftfull övning att lugna kroppen och sinnet. Komma ned fr huvudet ned till kroppen. Detta stärker din koncentrationsförmåga och släpper på anspänningar. Medans du ligger ned, börja med huvudet och känn en stund hur denna känns. Känn känn känn. Gå sedan neråt mot fötterna, område efter område och undersök hur det känns i varje del. Var nyfiken. Andas med känslan varje område i ca 8 sek. Du hittar min guidade meditation för att få inspiration [Här](#).

6. TA EN PAUS FRÅN DIN ELEKTRONIK

Vi får ofta höra att undvika det blåa ljuset från våra skärmar, och hur många av oss som verkligen gör det?

När det handlar om att förbättra vår sömn, jag föreslår ödmjukt till att undvika att sitta framför skärmar pga blåa ljuset gör oss alerta, när de varma neddimmade ljusen lugnar ned oss och stimulerar igång melatonin-produktionen.

Detta är vitalt för god sömn.

Att lägga undan (vilket är en stor utmaning för många MEN väl värd det!) elektroniska enheter och istället engagera dig i lugna aktiviteter innan läggdags, med mjuk ljussuppsättning och levande ljus, kan vara en göra en stor skillnad.

7. TVINGA DIG INTE TILL SÖMN

Om du inte kan somna inom 25 min, istället för att slå på dig själv och på din oförmåga att somna samt grubbla över möjliga dagenefter-katastof-tankar, gå upp ur sängen och göra annat.

Gå ur rummet och gör mindfulness övningar, andningsövningar, läs en bok, diska, gå långsamt och medvetet.

När du går ur rummet så associerar inte din hjärna ditt sovrum med oro, grupplande, att det är en plats du inte kan sova väl.

Det är oftast inte så farligt om vi sover mindre ibland. Vårt lidande över den låga sömnen orsakas oftare än vi tror av att vi tilltalar negativt till det.

*”Var försiktig med att försöka tvinga dig själv till att somna. Det kommer inte att funka!
Lita på att du somnar när din kropp och sinne är rede för det. Det sker utom din kontroll. Att pressa dig fram har motsatta effekter! Istället tillåt sömnen komma när den vill och öva dig (och välj att göra detta!) på att göra nedlugnande övningar”*

8. ÄT DIG SJÄLV TILL SÖMNS

Att äta och dricka vissa saker innan sängen kan stötta till att du är mer redo för att somna. Mandlar innehåller tex höga värden av melatonin & magnesium. Magnesium kan bidra till mer avslappnad kropp och till bättre sömn. Eller dricka äkta ekologisk kamomill te. Eller använda dig av L-theanin eller av homeopatisk medicin.

9. MEDITERA DIG TILL LUGN OCH HARMONI

När du mediterar, du simpelt och bekvämt bara sitter och nyfiket iaktar din inre upplevelse så får tankarna och den inre stressen mindre påverkan på dig och ditt system börjar komma till en djupare avslappning.

Du observerar nyfiket dina tankar och dina känslorna att uppstå, och försvinna.

Tillåter dina upplevelser att vara där precis så som dem är.

Utan att döma dig själv och inte försöka hålla fast vid en tanke om hur det borde kännas eller utvecklas till.

Prova på att fokusera mer på frågan ”vad upplever jag i kroppen?” och känn dina förnimmelser.

Hur är detta för dig?

”There is a time for many words, and there is time for sleep”

- Homer, english poet

10. VISUALISERA DITT DRÖMSTÄLLE

Att visualisera dig att vara i en annan plats är ett effektivt sätt att lugna ned ditt sinne o kropp. Eller att skapa ökad välmående i din vardag.

Börja med att göra dig bekväm, andas några djupa medvetna in,-och ut andetag. Tänk på ett ställe där du kände dig lugn, harmonisk, så där ljuvligt lycklig kanske. Elaborera med dina sinnen, tänk på dofterna du upplever där, känslorna, ljuden som du associerar med den visionen/minnet. Känn hur den visionen känns i kroppen, hur din kropp o sinne börjar koppla av, mer redo för en god nattsömn.

BONUS

UNDERSÖK DINA RUTINER

När du är närvarande genom dagen så kan du synliggöra de vanorna som påverkar dina sömnrutiner negativt.

Du skulle tex kunna välja dessa istället: skära ned din kost med höga sockerhalter, sluta dricka kaffe och svart te nära din nattsömn, vara uppe sent, ta en promenad ute före läggdags eller fysträna oftare.

Genom att välja hälsosammare vanor kan du försäkra dig att inte försumma din kropps naturliga sömn process och således må bättre!

Om inte t om uppleva en lyckligare livskänsla i vardagen.

Oftare, om inte t o m varje dag.

Hoppas dessa tio tipsen stöttar dig något till att skapa
en bättre sömn så att du kan må bättre!

Vill du veta mer kring hur du kan ändra på vanor som begränsar dig från att uppleva dig lycklig och harmonisk i vardagen, välkommen att maila mig.

Andreas Eder

Grundaren av Eder Coaching

