



Viva vardag

Skapa en kvällsrutin

VIVA VARDAG - 8 VECKOR TILL MER VARDAGSENERGI

Fördelar

Att vakna utsövd tidigt på morgonen och ligga steget före redan från start är något som sätter tonen för hela dagen. Många framgångsrika människor vittnar om att de är som mest effektiva och kreativa tidigt på morgonen.

En förutsättning för att gå upp tidigt är att komma i säng tidigare. Undvik dopamin-skapande aktiviteter som att läsa mail, scrolla bland sociala medier och titta på serier precis innan du ska lägga dig.

Då kommer ofta frågan om vad ska man istället ska göra på kvällen?

Jo, det är här som en härlig kvällsrutin passar perfekt! Genom att göra mysiga, nedvarvande och sköna aktiviteter på kvällen, ger det bättre förutsättningar för en natt med djup och återhämtande sömn.

Med sköna rutiner blir dina kvällar något att se fram emot och du stärker din hälsa och ditt välmående så att du orkar mer, är gladare, mer kreativ och stresstålig nästa dag. Hur bra låter inte det?

3 bra anledningar

Här är några anledningar varför samma, lugna rutin varje kväll fungerar för att ge dig bättre sömn:

1. Det lugnar ner ditt sinne och hjärnans aktivitet minskar.
2. Genom att upprepa samma regelbundna kvällsmönster känner kroppen och sinnet automatiskt att det snart är dags att sova.
3. Genom att gå igenom morgondagens aktiviteter och att-göra-lista innan du börjar varva ner inför kvällen - så slipper du stressande tankar innan du ska sova.

Skapa din kvällsrutin

Förslag på övningar och aktiviteter för din kvällsrutin:

- Ät middag senast kl 19
- Gå igenom morgondagens Att-göra-lista och "måsten"
- Förbered morgondagen - ta fram kläder, fixa matlåda etc.
- Skriv dagbok - töm hjärnan från dagens intryck
- Börja släcka lamporna i ditt hem. Tänd istället ljus, en aromalampa eller liknande
- Drick en kopp guldmjök/kamomille/kvällste
- Gör någon form av self-care rutin; ge dig själv oljemassage, en varm handdukskrubb eller torrborsta kroppen

Skapa din kvällsrutin

- Lugn yoga
- Meditera
- Gör en andnings- eller mindfulnessövning
- Läs en bok - gärna något lugnande och som när själen
- Ligg på en spikmatta och lyssna på lugnande musik
- Släck lampan optimalt kl. 22:00

Sov gott!