Arbetsblad – Modul 3: Kvällsrutiner som gör skillnad

Det här arbetsbladet hjälper dig att utforska hur dina kvällar ser ut idag och hur du kan skapa en kvällsstruktur som signalerar vila till kroppen. Syftet är att börja se mönster i vad som hjälper dig att varva ner och vad som ibland håller kroppen kvar i aktivitet.

Del 1 – Din kväll just nu

Hur brukar den sista timmen innan du går och lägger dig se ut?

_____

_____

_____

Vilka av dessa kvällsvanor känner du igen hos dig själv?

- ☐ Jag använder skärm nära läggdags
- ☐ Jag gör saker i sista stund innan jag går och lägger mig
- ☐ Jag har svårt att hitta ett lugnare tempo på kvällen
- ☐ Jag gör något som hjälper kroppen att varva ner
- ☐ Jag brukar lägga mig ungefär samma tid
- ☐ Mina kvällar ser väldigt olika ut från dag till dag

Finns det något annat du lägger märke till i dina kvällar?

_____

_____

FENIXHÄLSAN

Del 2 – Kroppens signaler på kvällen

Hur känns kroppen oftast när kvällen börjar?

_____

_____

_____

Vilka signaler känner du igen i kroppen på kvällen?

- ☐ Spända axlar eller nacke
- ☐ Trött kropp men svårt att komma till ro
- ☐ Mycket energi sent på kvällen
- ☐ Lugnare andning och mjukare tempo
- ☐ Tankar och kropp går i olika tempo
- ☐ Jag märker ingen tydlig skillnad

Finns det något som hjälper kroppen att börja varva ner?

_____

_____

FENIXHÄLSAN

Del 3 – Tankar och kvällens avslut

Vad brukar dina tankar göra under kvällen?

_____

_____

_____

Vilka av dessa känner du igen?

- ☐ Jag börjar tänka mycket när det blir tyst omkring mig
- ☐ Jag planerar ofta morgondagen sent på kvällen
- ☐ Jag grubblar över sådant som hänt under dagen
- ☐ Jag känner att hjärnan har svårt att stänga av
- ☐ Det hjälper mig att skriva ner saker
- ☐ Jag känner mig oftast ganska lugn i tankarna

Finns det något som brukar hjälpa hjärnan att släppa taget?

_____

_____

FENIXHÄLSAN

Del 4 – Din personliga kvällsstruktur

Om du fick välja tre till fyra steg som skulle hjälpa dig att gå från dag till natt, vad skulle de kunna vara?

Steg	Vad vill du göra?	Hur kan det hjälpa kroppen att varva ner?
1		
2		
3		
4		

Vilken liten del av din kvällsrutin skulle du vilja börja med redan den här veckan?

_____

_____

Vad tror du kan göra det lättare att hålla fast vid den?

_____

FENIXHÄLSAN

Kvällsspårning – 7 dagar

Dag	Hur såg kvällen ut?	Vad hjälpte kroppen att varva ner?	Hur kändes kroppen vid läggdags?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Anteckningar – 7 dagar

Dag	Anteckningar (kvällsvanor, skärm, tankar, lugna stunder etc.)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

FENIXHÄLSAN