

VISUALISERING &  
LIVSKVALITET

# SOV GODT

REDSKABER TIL HÅNDTERING AF SØVNPROBLEMER

4 effektive øvelser

PROFESSOR, CAND.PSYCH., DR.MED. BOBBY ZACHARIAE

MUSIK: CHRISTIAN ALVAD

Rosinante

## **SOV GODT – Redskaber til håndtering af søvnproblemer**

Mange mennesker oplever vanskeligheder med at falde i søvn, vågner om natten eller oplever, at de er uudhvilede pga. dårlig søvnkvalitet. Forskning viser, at næsten halvdelen af befolkningen har søvnproblemer fra tid til anden, og at hver tiende oplever så omfattende søvnproblemer, at det går ud over deres livskvalitet, humør og evne til at fungere i hverdagen.

Øvelserne i dette hæfte og på denne cd er tænkt som redskaber til at hjælpe dig med at genoprette og fastholde et sundt søvnmønster. Du kan læse om årsager til søvnproblemer, hvornår sovemedicin ikke er en holdbar løsning, principper i psykologisk søvnbehandling, hvordan du forbedrer dine sovevaner, og hvordan du kan bruge visualiseringsøvelserne på denne cd.

*Hæftet og visualiseringsøvelserne udgør et samlet program. Inden du går i gang med øvelserne, er det nødvendigt at undersøge dit søvnmønster, dine sovevaner og aspekter ved din livsstil, som kan være relevante for dit søvnmønster og din søvnkvalitet. Hvordan du gør, beskrives nedenfor. Læs derfor hele hæftet, inden du går i gang.*

### **Søvnproblemer kan have mange årsager**

Nogle søvnproblemer hænger direkte sammen med fysiske sygdomme og symptomer, fx smerter og overvægt. Hos i øvrigt raske personer kan søvnproblemer opstå i vanskelige perioder i livet, fx i forbindelse med skilsmisse eller problemer på jobbet, og de kan blive vedligeholdt af bekymringer over ikke at kunne falde i søvn. I andre tilfælde opstår problemerne gradvist pga. u hensigtsmæssige sovevaner og usund livsstil. I udgangspunktet er vores krop konstrueret til at være vågen, når det er lyst, og til at sove, når det er mørkt. Det voksende antal mennesker med søvnproblemer i det moderne samfund hænger således utvivlsomt sammen med, at vi udsættes for lys hele døgnet, og at vi ser tv og arbejder ved computeren. Stress kan desuden betyde, at vi har vanskeligt ved at falde i søvn og sover uroligt.

### **Sovemedicin er ikke en holdbar løsning**

Forbruget af sovemedicin er højt; næsten 300.000 danskere er jævnligt brugere af sovemedicin. Mens det kan være hensigtsmæssigt at tage en sovepille i helt særlige tilfælde, er længerevarende brug uhensigtsmæssig. Dels sker der en tilvænnning, så man ikke kan sove uden

sove medicin, dels er virkningen yderst begrænset (ca. 10-15 minutters ekstra søvn). Endelig giver selv nyere sove medicin bivirkninger som døshed i dagtimerne og manglende koncentrationsevne.

## Psykologisk søvnbehandling

I dag ved man, at langt de fleste menneskers søvnproblemer kan afhjælpes ad adfærdspsykologisk vej. De mest almindelige teknikker går ud på at ændre uhensigtsmæssige tankemønstre omkring din søvn, at aflære dårlige sovevaner og at lære sunde sovevaner og en tilsvarende sund livsstil. Andre teknikker går ud på at nedbringe et for højt stressniveau, at lære at kunne slappe af og at fremme evnen til at lægge dagens problemer og morgendagens opgaver til side, inden man skal sove.

## Gode sovevaner fremmer god søvnkvalitet

Søvnforskningen peger på følgende gode vaner som vigtige for et sundt søvnmønster:

**Sørg for:** **1.** At gå i seng og stå op på et fast tidspunkt hver dag. **2.** At soveværelset er så støjfrit og mørkt som muligt. **3.** At soveværelset har en passende temperatur – ikke for koldt og ikke for varmt. **4.** At spise faste måltider og undgå at gå sulten i seng. **5.** At være fysisk aktiv og motionere – men ikke de sidste tre timer før du skal sove.

**Undgå:** **6.** Alkohol, specielt om aftenen. Selvom det kan hjælpe med at falde i søvn, kan det øge risikoen for at vågne om natten og forringe søvnkvaliteten. **7.** Rygning – nikotin er en stimulant. **8.** Koffein – kaffe, cola og te – for sent på dagen. **9.** At drikke for meget inden du går i seng – det vil mindske risikoen for, at du vågner for at skulle på toiletet om natten. **10.** At sove længere end du har brug for, for at føle dig udhvilet. **11.** At sove for meget i løbet af dagen – særligt efter kl. 14. **12.** At tage problemer med i seng. Bekymringer kan holde dig vågen. **13.** At se på uret mens du prøver at falde i søvn, eller hvis du vågner om natten – sæt vækkeuret, så du ikke kan se viserne. **14.** At bruge soveværelset og sengen til alt andet end sex og søvn. Som ordet „vaner“ antyder, handler det først og fremmest om at vænne vores hjerne til at forbinde sengen, soveværelset og sovetidspunktet med det at sove. Hvis vi ser tv, checker e-mails osv. i sengen, lærer vores hjerne at forbinde sengen og soveværelset med det at være vågen og aktiv. **15.** At gå i seng før du er søvngig. **16.** At *anstreng* dig for at sove – man kan ikke tvinge sig selv til at falde i søvn, og anstrengelser gør dig mere vågen.

## Uhensigtsmæssige tankemønstre omkring din søvn

Vores tanker, forestillinger og forventninger kan have stor indvirkning på vores psykiske og fysiske velbefindende. Den velkendte „placebo-effekt“ viser fx, at en ikke-virksom behandling (fx en kalktablett), som vi tror er virksom, kan have en stor smertelindrende virkning. Når man oplever, at sovemedicin stadig virker efter fem-seks uger, skyldes effekten først og fremmest en forventet og indlært placeboeffekt. På samme måde kan negative tanker omkring søvn påvirke vores søvnkvalitet. Når vi oplever søvnproblemer, kan vi let komme til at udvikle negative tanker om vores søvn. Tanker som „jeg lukkede ikke et øje i nat“ eller „hvis jeg ikke får otte timers søvn, kan jeg ikke klare dagen i morgen“ eller „jeg bliver syg, hvis jeg ikke får nok søvn“ lyder sikkert velkendte. Sådanne tanker ved sengetid bidrager til at gøre os nervøse og anspændte. Negative følelser frembringer en stress-reaktion med øget puls, forhøjet blodtryk, muskelspændinger og øget hjerneaktivitet, som gør det fysisk vanskeligere at falde i søvn. Når vi er nervøse og bekymrede, er det hjernens naturlige reaktion at gøre os mere vågne og opmærksomme.

## PROGRAMMET

I det følgende beskrives tre trin. *Trin 1* handler om at undersøge dit søvnmønster. *Trin 2* giver dig redskaber til at undersøge og ændre dine sovevaner samt eventuelt tilhørende uhensigtsmæssige livsstilsfaktorer, som kan have indflydelse på din søvnkvalitet. *Trin 3* består af en række visualiseringsøvelser, som kan støtte dig i udviklingen af et sundt søvnmønster. Selvom det kan være fristende at gå i gang med visualiseringsøvelserne med det samme, *er det mest hensigtsmæssigt, at du udelukkende arbejder med trin 1 og 2 i den første uge.* Når du efter en uges arbejde er begyndt på visualiseringsøvelserne, kan du gå tilbage og bruge redskaberne i trin 1 og 2 sideløbende med øvelserne.

### Trin 1: Undersøg dit søvnmønster

Mange tror, at de får mindre søvn, end de faktisk gør. Undersøgelser har vist, at personer plaget af søvnløshed i gennemsnit tror, at de sover en time mindre om natten, og at de ligger vågne 30 minutter længere, end de faktisk gør. Vores søvnbehov er i øvrigt meget individuelt. Nogle trives bedst med otte timers søvn, andre har ikke brug for mere end seks timer, og de færreste har brug for mere end syv timer. Vi er også mere robuste, end vi tror, og vi kan klare os i lange perioder med lidt søvn.

Inden du går i gang med øvelserne, er det vigtigt, at du undersøger dit søvnmønster, herunder især den såkaldte *søvn-effektivitet*. Din søvn-effektivitet er antallet af timer, du sover, divideret med antallet af timer, du tilbringer i sengen, og den beregnes som et procenttal. Hvis du fx sover i alt seks timer og tilbringer otte timer i sengen, er din søvn-effektivitet 75 procent. Den optimale søvn-effektivitet ligger omkring 90 procent. Kopier nedenstående *søvn-dagbogs-skema (skema 1)*, og registrer dit søvnmønster *hver morgen i mindst en uge*. Når du har registreret dit søvnmønster for syv nætter, kan du bruge **skema 2** til at tælle sammen og derefter beregne din gennemsnitlige søvn-effektivitet og søvn-kvalitet.

Nat nr.:	Dato:				
Hvad var klokken, da du gik i seng i går?					
Hvad var klokken, da du slukkede lyset?					
Hvad var klokken ca., da du faldt i søvn?					
Hvor mange gange vågnede du ca. i løbet af natten?					
Hvor længe var du vågen? (Ca. minuttal)					
1. gang:					
2. gang:					
3. gang:					
4. gang:					
Hvad var klokken, da du vågnede for sidste gang om morgenen?					
Hvad var klokken, da du stod op af sengen?					
Hvor mange timer befandt du dig i sengen i alt (vågen og sovende)?					
Hvor mange timers søvn fik du i alt i løbet af natten?					
Hvordan vil du vurdere <i>kvaliteten</i> af din søvn?					
1	2	3	4	5	
<i>Særdeles ringe</i>				<i>Særdeles god</i>	

## SKEMA 1: SØVNDAGBOG

### Beregning af søvn-effektivitet og søvn-kvalitet

Indfør tallene fra mindst syv søvn-dagbogsblade i et nyt skema, som du kopierer efter modellen i skema 2.

## SKEMA 2: SAMMENTÆLLING

Nat nr.	Hvor mange timer i sengen (sovende og vågen)?	Hvor mange timers søvn i alt?	Vurdering af min søvnkvalitet (1-5)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Total			
Gennemsnit (Total/7)			

Når du har udfyldt skemaet, kan du beregne din gennemsnitlige søvneffektivitet således: Det totale antal timers søvn divideret med antal timer i sengen ganget med 100. Husk også at vurdere din søvnkvalitet på en skala fra 1-5. Ligger din søvneffektivitet under 85-90 procent, er der plads til forbedringer, ikke mindst hvis du også vurderer din gennemsnitlige søvnkvalitet som lav (3 eller derunder).

Hvis du på baggrund af ovenstående kriterier derimod ser ud til at få tilstrækkelig søvn, men alligevel er træt og uoplagt i dagtimerne, kan det skyldes andre ting end for lidt søvn og dårlig søvnkvalitet, fx fysiske symptomer eller depression. Hvis du tror, at dette kan være tilfældet, *søg læge* og få undersøgt, om der kan være andre årsager til, at du er træt og uoplagt.

Hvis du har en lav søvneffektivitet, vil man sædvanligvis anbefale en såkaldt *søvntitrering* som en del af behandlingen. Søvnitrering går kort fortalt ud på, at du nedbringer antallet af timer i sengen, indtil din søvneffektivitet kommer op på over 90, også selvom det i første omgang kan betyde, at du ikke får flere timers søvn. Hvis din undersøgelse af din søvneffektivitet fx viser, at du ligger i sengen otte timer og sover seks timer, kan du starte med at gå en time *senere* i seng *eller* stå en time *tidligere* op. Får du længere vågen tid, bliver du mere træt og sover mere effektivt. Når du når en søvneffektivitet på 90 procent, kan du gradvist øge antallet af timer i sengen, fx med 15 minutter om ugen, indtil du er oppe på det antal timers søvn, du har brug for. Søvnitrering kræver, at du registrerer dit søvnmønster nøje. Til dette kan skema 1 og 2 være en hjælp.

## Trin 2: Undersøg dine sovevaner og din livsstil

Hvis dine undersøgelser af dit søvnmønster viser, at du har en utilstrækkelig søvneffektivitet, kan det skyldes, at du har udviklet dårlige sovevaner og en usund livsstil. I **skema 3** har du mulighed for at undersøge dine sovevaner.

### SKEMA 3: SOVEVANER OG LIVSSTIL

1.	Sovevaner	Aldrig eller næsten aldrig	3-4 dage om ugen	5-6 dage om ugen	Hver dag
1.1	Jeg går i seng på et fast tidspunkt (+/- en halv time)	0	1	2	3
1.2	Jeg står op på et fast tidspunkt (+/- en halv time)	0	1	2	3
1.3	Jeg er søvngig, når jeg går i seng	0	1	2	3
1.4	Jeg går i seng, selvom jeg ikke er søvngig, da jeg er bekymret for, om jeg får tilstrækkelig søvn	3	2	1	0
1.5	Jeg sover/tager en lur efter kl. 14	3	2	1	0
1.6	Jeg sover/tager en lur før kl. 14	2	1	1	1
1.7	Jeg falder i søvn foran tv'et, eller når jeg læser	3	2	1	0
1.8	Jeg bliver liggende i sengen, når jeg vågner	3	2	1	0

2.	Livsstil (kost, motion, stimulanser)	Aldrig eller næsten aldrig	3-4 dage om ugen	5-6 dage om ugen	Hver dag
2.1	Jeg motionerer mindst en time (løbetræning, motionscenter el.lign)	0	1	2	3
2.2	Jeg er fysisk aktiv hver dag (cykler, går på arbejde el.lign)	0	1	2	3
2.3	Jeg spiser tre måltider om dagen	0	1	2	3
2.4	Jeg drikker alkohol	3	2	1	0
2.5	Jeg drikker alkohol, inden jeg går i seng, for at slappe af	3	2	1	0
2.6	Jeg drikker kaffe, te, eller cola efter kl. 16	3	2	1	0

3.	Soveværelset	Aldrig eller næsten aldrig	3-4 dage om ugen	5-6 dage om ugen	Hver dag
3.1	Mit soveværelse er for varmt	3	2	1	0
3.2	Mit soveværelse er for koldt	3	2	1	0
3.3	Jeg bliver forstyrret af lyde (fra børn, partner, udenfor)	3	2	1	0
3.4	Jeg bliver forstyrret af lys (fra vinduet, gadelygter, andre lyskilder)	3	2	1	0
3.5	Min seng føles ubehagelig (for blød for hård el.lign.)	3	2	1	0

4.	Aktiviteter i soveværelset	Aldrig eller næsten aldrig	3-4 dage om ugen	5-6 dage om ugen	Hver dag
4.1	Jeg ser tv i sengen om aftenen, inden jeg skal sove	3	2	1	0
4.2	Jeg læser bøger i sengen (mere end 15 min.), inden jeg skal sove	3	2	1	0
4.3	Jeg ser tv i sengen om morgenen, inden jeg står op	3	2	1	0
4.4	Jeg læser bøger i sengen om morgenen, inden jeg står op	3	2	1	0
4.5	Jeg arbejder i sengen (checker e-mails, læser papirer etc.)	3	2	1	0
4.6	Jeg spiser i sengen	3	2	1	0
4.7	Jeg drikker i sengen	3	2	1	0
4.8	Jeg slukker lyset med det samme, når jeg skal sove	3	2	1	0
4.9	Jeg kigger på uret, når jeg prøver at falde i søvn	3	2	1	0
4.10	Jeg kigger på uret, hvis jeg vågner om natten	3	2	1	0



5.	Afspænding	Aldrig eller næsten aldrig	3-4 dage om ugen	5-6 dage om ugen	Hver dag
5.1	Jeg dyrker regelmæssigt en eller anden form for afspænding (fx yoga, meditation, afspændingsøvelser)	0	1	2	3
5.2	Jeg foretager jævnlige afslappende aktiviteter i løbet af dagen (går ture, graver have el.lign.)	0	1	2	3
5.3	Jeg foretager afslappende og behagelige aktiviteter om aftenen inden jeg skal sove (fx læser romaner, lytter til musik eller andet)	0	1	2	3

6.	Tanker	Aldrig eller næsten aldrig	3-4 dage om ugen	5-6 dage om ugen	Hver dag
6.1	Jeg ligger som regel og tænker på arbejdsopgaver og ting, jeg skal huske, når jeg har slukket lyset for at sove	3	2	1	0
6.2	Jeg tænker på rare og positive ting, når jeg har slukket lyset for at sove	0	1	2	3
6.3	Jeg tænker over mine problemer og bekymringer, når jeg har slukket lyset for at sove	3	2	1	0
6.4	Jeg tænker på og er bekymret for, om jeg kan falde i søvn	3	2	1	0
6.5	Jeg ligger og anstrenger mig for at falde i søvn	3	2	1	0

Læs hver sætning i delskemaerne 1-6 grundigt, og tegn en cirkel om det svar, der passer bedst på dine vaner og oplevelser. For at få det bedste udbytte, svar så ærligt og oprigtigt som muligt.

### Mine problemområder:

Tæl dine scorer sammen for hvert af de seks områder i **skema 4**. Beregn derefter din procent-score for hvert område ved at bruge formlen under „procent-score“.

## SKEMA 4: SOVEVANER OG LIVSSTIL

Områder	Min score i alt:	Procent-score:	0-100
1. Sovevaner		$(\text{min score}/24) \times 100 =$	
2. Livsstil		$(\text{min score}/18) \times 100 =$	
3. Soveværelset		$(\text{min score}/15) \times 100 =$	
4. Aktiviteter i soveværelset		$(\text{min score}/30) \times 100$	
5. Afspænding		$(\text{min score}/9) \times 100 =$	
6. Tanker		$(\text{min score}/15) \times 100$	
<i>Søvnhygiejne i alt:</i>		$(\text{min score}/111) \times 100 =$	

En score på 75-100 tyder på gode sovevaner. Scorer mellem 50 og 75 antyder, at der helt sikkert er plads til forbedringer. Scorer under 50 tyder på, at du bør foretage ændringer i dine vaner, hvis du skal forbedre din søvn og søvnkvalitet.

### Ændring af sovevaner og livsstil

Kig på dine scorer inden for de enkelte områder. Er der nogen områder, hvor du har særligt lave scorer? Læg i **skema 3** mærke til, om der er områder, hvor du har tegnet en cirkel om 0 eller 1, og tænk over, hvordan du bedst kan ændre den pågældende vane eller de pågældende forhold. Noter de områder, hvor du har scoret 0 eller 1. Overvej derefter, hvad du kan gøre for at bringe din score op på 2 eller 3.

Prioriter derefter spørgsmålene efter hvilke af dine vaner, det vil være lettest at ændre. Foretag ændringerne i den kommende uge, samtidig med at du arbejder med visualiseringsøvelserne i trin 3. Når ændringerne er gennemført, udfyld så søvndagbogen i den efterfølgende uge, og udfyld derefter skemaet med søvnvaner igen. Læg mærke til, om der er sket forbedringer i din søvneffektivitet og med dine sovevaner. Fortsæt på samme måde, indtil du har opnået den score, du ønsker.

### Trin 3: Visualiseringsøvelser

Nu, hvor du har fået et indblik i dit søvnmønster, dine søvevaner og relevante livsstilsfaktorer, kan du gå i gang med visualiseringsøvelserne. Lyt *ikke* til alle øvelser på én gang. Følg instruktionerne nøje for at opnå det bedste resultat.

#### Hvad er visualisering, og hvordan virker det?

Visualisering er en psykologisk teknik, der udnytter det forhold, at vi foruden at tænke i ord også tænker i indre ikke-sproglige billeder og forestillinger. Vi danner såkaldte „mentale forestillingsbilleder“. Vi kan fx forestille os billeder for vores „indre øje“, høre lyde for vores „indre øre“ og forestille os kropslige følelser og fornemmelser. Visualisering er en teknik, der hjælper os til at fokusere vores bevidsthed på de indre sanseforestillinger.

Det at forestille sig noget kropsligt påvirker vores krop i større eller mindre grad. Hvis vi forestiller os selv i en positiv, behagelig og afslappende situation, vil vi kunne fornemme en positiv følelse i kroppen. Og omvendt: Forestiller vi os en skræmmende situation, fx at blive boret hos tandlægen eller at gå til eksamen, vil vi tilsvarende kunne fornemme de følelser, der er forbundet med en sådan situation. Nogle af disse ændringer i kroppen kan man måle. Hvis vi forestiller os, at vi løber, vil man kunne måle ændringer i den elektriske aktivitet i de muskler, vi anvender, når vi løber. Hvis vi koncentrerer os om at forestille os, at vi bider i en sur citron, vil de fleste opleve øget spyttproduktion. Undersøgelser har tilsvarende vist, at man kan påvirke håndens temperatur, hvis man i en afslappet og koncentreret tilstand forestiller sig, at den befinder sig i nærheden af en varm kaminild.

Visualisering er således en teknik, der ved at instruere lytteren i at danne og koncentrere sig om bestemte indre billeder og forestillinger kan have en positiv indflydelse på lytterens psykiske velbefindende og kropslige balance. Visualisering er særligt relevant, når vi skal bearbejde vore tanke- og adfærdsmønstre, lære afspænding og mindske vores stressniveau.

#### **ØVELSE 1: Udforskning og ændring af uhensigtsmæssige tanker om din søvn (24:40 min).**

I den første øvelse får du mulighed for at træne visualisering, dvs. at arbejde med dine indre tankeforestillinger. Hovedformålet med

øvelsen er, at du begynder at overveje dine søvnvaner og at undersøge dine tankemønstre omkring dit søvnproblem. Ved at blive opmærksom på uhensigtsmæssige sovevaner og negative tanker om søvn, som kan stresser dig og bidrage til at holde dig vågen, får du mulighed for at ændre dem til mere hensigtsmæssige vaner og tanker. Lyt først til øvelse 1 et par gange, og gentag evt. øvelsen senere i programmet, hvis du fornemmer, at du har brug for det. NB. Hvis du oplever, at øvelse 1 gør dig afslappet og afspændt, er det fint – men det er ikke den egentlige hensigt med øvelsen. *Lyt ikke til øvelsen i sengen eller i soveværelset*, men find et andet sted.

### **ØVELSE 2: Afspændingsøvelse (24:00 min).**

Når du har lyttet til øvelse 1 et par aftener, kan du gå i gang med øvelse 2. Her får du mulighed for at lære din krop og dine tanker at slappe af. Hvis vi har et højt spændingsniveau, når vi går i seng, fortæller det vores krop, at vi skal være vågne og på vagt. Har vi vanskeligt ved at falde i søvn, bliver vi ofte endnu mere anspændte og får endnu sværere ved at falde i søvn. Slapper vi af, når vi lægger os til at sove, bliver det lettere at falde i søvn. Ved at træne afspænding mange gange lærer vores krop gradvist at kunne slappe af, når vi har brug for det. Det er derfor meget vigtigt at træne mange gange, helst dagligt i begyndelsen. Brug fx denne øvelse 1-2 gange dagligt i en uge. Derefter kan du gå over til at bruge den en gang daglig, for derefter at bruge den nogle gange om ugen eller efter behov.

Når du har vænnet dig til øvelsen, vil du måske opleve, at du døser hen eller måske endda falder i søvn til øvelsen. Det er helt i orden og blot et tegn på, at din krop lærer at slappe af.

Du kan evt. supplere med andre afspændingsøvelser, fx CD-erne „Find din indre balance“ eller „Lær at håndtere stress“ ([www.rosinante.dk](http://www.rosinante.dk)).

### **ØVELSE 3: Øvelse i at lægge dagens problemer og morgendagens udfordringer til side (38:20 min).**

Når du har lyttet til øvelse 1 et par gange og trænet afspænding ved hjælp af øvelse 2 en to-tre dage, kan du begynde med at lytte til øvelse 3.

En almindelig årsag til vanskeligheder med at falde i søvn er, at vi tænker på vores personlige eller arbejdsmæssige problemer, på negative hændelser, på ting vi ikke har nået, eller morgendagens

opgaver og udfordringer. Det stimulerer os til at være vågne og opmærksomme, og hjernen sender signaler til kroppen om at øge puls, blodtryk og muskelspændinger. Denne øvelse giver dig mulighed for at rekapitulere dagens oplevelser og gennemgå morgendagens opgaver for derefter at lægge dem til side, så du bliver parat til at sove en god nats søvn.

Prøv dig frem med hensyn til hvilket rum og tidspunkt, der fungerer bedst. For nogen vil det være godt at lytte til øvelsen lige inden de skal sove. For andre fungerer det bedre tidligere på aftenen. Hvis du falder i søvn til øvelsen, er tidspunktet, du har valgt, formodentlig for sent. Det kan være en fordel at sidde op i en behagelig stol, mens du lytter til øvelsen. Lyt til øvelsen, inden du skal i seng. Da øvelsen handler om at undersøge og bearbejde dagens indtryk, er det vigtigt, at du *ikke lytter til øvelsen i dit soveværelse*.

#### **ØVELSE 4: Indsovning (33.00 min).**

Den sidste øvelse er en indsovningsøvelse. Gem øvelsen til du har arbejdet mindst en uge med øvelse 1-3, så din hjerne og din krop har vænnet sig til visualisering og afspænding. Hensigten er, at du skal lytte til øvelsen, når du har lagt dig i sengen for at sove og har slukket lyset. Øvelsen vil hjælpe din krop og dine tanker med at spænde af og nå den rette afslappede og søvnige tilstand. Husk at vente med at gå i seng, til du er søvnig. Når du anvender indsovningsøvelsen, er det fint at falde i søvn, inden øvelsen er afsluttet. Det er derfor vigtigt, at cd-afspilleren selv slår fra, så du ikke skal vågne for at slukke den. Tanken bag øvelsen er, at du ved at lytte til den i sengen, når du skal sove, gradvist vænner din hjerne til at forbinde soveværelset og sengen med følelser af afslapning, velvære og søvnighed.

#### **At arbejde med visualisering**

Når du lytter til øvelserne på denne cd, er det vigtigt, at du sørger for at sidde eller ligge så behageligt som muligt. Sørg desuden for, at du kan arbejde uforstyrret med øvelsen i den tid, den tager. Som med de fleste andre færdigheder kræver visualisering øvelse, og din oplevelse kan ændre sig med tiden.

Det er vigtigt at du ikke anstrenger dig for meget. Lad først og fremmest tingene ske af sig selv, og lad kroppen og dine fornemmelser lede din oplevelse på vej. Vi er alle forskellige, og der findes ikke en „rigtig“ eller „forkert“ måde at opleve visualisering på. Sørg derfor

først og fremmest for at være åben og nysgerrig over for dine oplevelser med øvelserne.

Det er vigtigt at understrege, at arbejdet med visualisering ikke er en passiv proces, hvor resultaterne kommer af sig selv. At påvirke og ændre dine tanker og følelser kræver mentalt arbejde. Du kan understøtte processen ved at notere og føre dagbog over dine tanker, følelser og forestillinger og over de ændringer, der sker, mens du arbejder med øvelserne. Efter at have arbejdet med øvelserne i et stykke tid kan du på baggrund af dine notater undersøge, om der er særlige mønstre i dine erfaringer. Fx om du har størst udbytte af bestemte øvelser på bestemte tidspunkter af dagen el.lign.

**VIGTIGT!** *Visualisering er et supplement – ikke en erstatning for lægelig eller psykologisk behandling. Hvis du har længerevarende smerter eller andre fysiske symptomer, bør du altid søge læge.*

ISBN 978-87-638-1873-5

© BOBBY ZACHARIAE OG ROSINANTE & CO 2011

Alle rettigheder forbeholdes den fonografiske producent og ejeren af det indspillede værk.  
Uden tilladelse er kopiering, udlejning, udlån og anvendelse af dette fonogram til offentlig udførelse og radiospredning forbudt.

Grafisk design: Bettina Kjærulff-Schmidt

Musik: Christian Alvad

Rosinante er et forlag i ROSINANTE & CO

Købmagergade 62, 4

Postboks 2252, 1019 København K

[www.rosinante-co.dk](http://www.rosinante-co.dk)

