

Skjermene ned, solen opp

Hvordan komme i gang i dag

Velg en ny vane du ønsker å jobbe med i hverdagen

- Slå av skjermene en time før leggetid
- Gjør rolige, analoge aktiviteter den siste timen før leggetid
- Gå til sengs til samme tid
- Få morgenlys innen 30 minutter etter at du har våknet
- Vent med å bruke skjermen til etter at du har fått morgenlys
- Tilbring mer tid utendørs i løpet av dagen



Skann for å lære mer om The Movement og søvneksperimentet.



Mitt løfte

Forskning viser at det å skrive ned en spesifikk endring i vaner, sammen med når, hvor ofte og hvor du skal gjøre det, gjør det lettere å følge opp.

Jeg forplikter meg til:

(eksempel: Slå av skjermene kl. 22.00)

Når: _____

(eksempel: Hver kveld på hverdager)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 5 ganger i uken)

Hvor: _____

(eksempel: Soverommet)

Let's work
it out
together

Skjermene ned, solen opp

Hvordan komme i gang i dag

Velg en ny vane du ønsker å jobbe med i hverdagen

- Slå av skjermene en time før leggetid
- Gjør rolige, analoge aktiviteter den siste timen før leggetid
- Gå til sengs til samme tid
- Få morgenlys innen 30 minutter etter at du har våknet
- Vent med å bruke skjermen til etter at du har fått morgenlys
- Tilbring mer tid utendørs i løpet av dagen



Skann for å lære mer om The Movement og søvneksperimentet.



Mitt løfte

Forskning viser at det å skrive ned en spesifikk endring i vaner, sammen med når, hvor ofte og hvor du skal gjøre det, gjør det lettere å følge opp.

Jeg forplikter meg til:

(eksempel: Slå av skjermene kl. 22.00)

Når: _____

(eksempel: Hver kveld på hverdager)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 5 ganger i uken)

Hvor: _____

(eksempel: Soverommet)

Let's work
it out
together