

Skærme ned, solen op

Sådan kommer du i gang i dag

Vælg en ny vane, du gerne vil arbejde på i din hverdag

- Sluk skærmene en time før sengetid
- Lav rolige, analoge aktiviteter i den sidste time før sengetid
- Gå i seng på samme tidspunkt
- Gå udenfor i dagslys inden for 30 minutter efter du er vågnet
- Vent med at bruge skærmen til efter du har været udenfor
- Tilbring mere tid udendørs i løbet af dagen



Scan for at lære mere om The Movement og søvneksperimentet.



Min forpligtelse

Forskning viser, at det er lettere at gennemføre en forandring, hvis man skriver den ned og samtidig beslutter hvornår, hvor ofte og hvor man vil gøre det.

Jeg forpligter mig til:

(eksempel: Slukke for skærme kl. 22)

Hvornår:

(eksempel: Hver hverdagsaften)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 5 gange om ugen)

Hvor: _____

(eksempel: Soveværelset)

Let's work
it out
together

Skærme ned, solen op

Sådan kommer du i gang i dag

Vælg en ny vane, du gerne vil arbejde på i din hverdag

- Sluk skærmene en time før sengetid
- Lav rolige, analoge aktiviteter i den sidste time før sengetid
- Gå i seng på samme tidspunkt
- Gå udenfor i dagslys inden for 30 minutter efter du er vågnet
- Vent med at bruge skærmen til efter du har været udenfor
- Tilbring mere tid udendørs i løbet af dagen



Scan for at lære mere om The Movement og søvneksperimentet.



Min forpligtelse

Forskning viser, at det er lettere at gennemføre en forandring, hvis man skriver den ned og samtidig beslutter hvornår, hvor ofte og hvor man vil gøre det.

Jeg forpligter mig til:

(eksempel: Slukke for skærme kl. 22)

Hvornår:

(eksempel: Hver hverdagsaften)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 5 gange om ugen)

Hvor: _____

(eksempel: Soveværelset)

Let's work
it out
together