

Sov bedre

Jeg begyndte selv at praktisere mindfulness regelmæssigt for tre år siden, da jeg gik i gang med min uddannelse til mindfulnessinstruktør. Mit mål var egentlig ikke at jeg selv skulle sove bedre, for jeg sov da rimeligt... selv om min læge havde foreslået, at jeg skulle begynde på sovepiller... Mit mål var at jeg ville undervise andre i mindfulness. Men for at kunne være en skarp underviser i mindfulness er man nødt til selv at praktisere – og det er jeg glad for. For i dag sover jeg en time længere i gennemsnit og vågner færre gange. Jeg mener at det er fordi jeg oplever mindre stress i min hverdag. En stress som jeg knap havde observeret, for jeg troede at det var sådan det var at leve, da jeg nok altid har haft lidt hverdagsstress. Da jeg begyndte på mindfulness, var mit mål da heller ikke at få mit stressniveau ned, men at hjælpe andre med at få deres ned...

I dag vil jeg også rigtig gerne hjælpe andre til at få mindre stress og bedre søvn med teknikker fra mindfulness. Og at jeg også selv har oplevet at komme til at sove bedre er i den forbindelse rigtig nyttigt.

De fleste kan opnå en bedre søvn

Søvn er vigtig - ja faktisk er den livsvigtig for et sundt og langt liv. Søvn er nemlig en væsentlig faktor i en lang række fysiske sygdomme som f.eks. hjertekarsygdomme og kræft. Desuden er søvn også en væsentlig faktor i næsten alle psykiske sygdomme. Så der er god grund til at tage sin søvn - eller manglende søvn alvorligt. Og den gode historie er at **langt de fleste kan opnå en bedre søvn med mindfulness**. Og der er ingen bivirkninger ved mindfulness som ved sovemedicin. Det kræver blot din egen aktive og tålmodige indsats.



Meditation er kongevejen til bedre søvn

Kernen i en god søvn er at du kan slippe fri af tanker og følelser der fylder dig. For at træne i at slippe tanker og følelser er meditation konge- eller dronningevejen. Når du mediterer træner du i at slippe ud af dit tankemylder og i stedet få fokus på f.eks. dit åndedræt. Du kan måske også undersøge tanken nysgerrigt inden du giver slip på den. Der er ikke noget galt i at tanker dukker op. Det kan du ikke forhindre, men du kan træne dig i at slippe dem igen. Hver gang du slipper en tanke uden at fastholde den, træner du i at være nærværende til stede i nuet. Det giver mindre tankemylder og stress og derfor mulighed for at sove bedre. **Simpelt og enkelt, men alligevel svært at gøre regelmæssigt.**

Sover du for lidt?

Hvis du svarer ja til et af de 3 spørgsmål herunder sover du nok for lidt.

- Hvis du ikke sætter vækkeuret, vil du så sove over dig?
- Kan du kun yde optimalt, hvis du får kaffe før kl. 12.00?
- Kan du falde i søvn sidst på formiddagen?

De 7 grundholdninger i forhold til søvn

I mindfulness er der 7 grundholdninger som du kan bruge under dine meditationer som vi kalder for **den formelle praksis**. Den del af dit liv hvor du ikke mediterer kalder vi for **den uformelle praksis**, og her kan du også bruge de 7 grundholdninger.

1. **Ikke dømm**e er en fin grundholdning at bruge til ikke på forhånd at dømme dig selv til at du sover dårligt, eller at dit søvnmønster aldrig kan blive bedre. Har du en forventning eller bekymring om at sove dårligt, så er risikoen for at du sover dårligt større. Hvis du også lærer at slippe dømmende tanker og konflikter med andre mennesker, er du allerede godt på vej til at få en bedre søvn.
2. **Ikke stræbe** efter at opnå en hel masse uanset om det er anerkendelse/rigdom/berømmelse eller andet. Når du undgår at stræbe, får du mere ro og derved mindre stress og tankemylder og sover derfor bedre. Du skal ikke engang have et mål med din meditation om at falde i søvn. For en grundlæggende ide i mindfulness er at du netop ikke har mål, som du stræber efter at opnå. Så undgå at have forventninger

om at du bare lige kommer til at sove super efter en enkelt gang med mindfulness. Mindfulness kræver tålmodighed og vedholdenhed.

3. **Tålmodighed** er supervigtigt for at kunne sove. Hvis du tålmodigt mediterer hver dag, så vil du lægge fortiden bag dig og få ro på fremtiden. Du vil blive bedre til at være nærværende til stede i nuet, og på den måde vil din søvn på den lange bane blive bedre. Foreløbig kan du anerkende dig selv for, at du har været så tålmodig, at du er kommet hertil i teksten 😊.
4. **Tillid** til din soveevne er vigtig. Tillid til at du kan opnå en bedre søvn. Og det kan også være godt med tillid til at din krop trods alt klarer sig, selv om du ikke altid sover så meget.
5. **Et åbent sind** er godt til at minde dig om at være åben og nysgerrig over for din søvn. Ikke to øjne er ens, ikke to fingre er ens og to nætters søvn er heller aldrig ens. Du kan også bruge et åbent sind til at være åben og nysgerrig i forhold til hvordan du sover. Sover du bedre når du har været udendørs en hel dag? Når du har været skærmfri en hel dag? Når du har praktiseret mindfulness i en periode? Osv.
6. **Accepterer** din søvn som den er. Accepter også hvis du ikke kan sove. Accepter alle lyde. Også lyde fra naboen, biler eller din partner der måske vender sig eller snorker. Hvis du prøver på at acceptere alle lyde, tanker, kropssansninger bliver det måske lettere at sove.
7. **Give slip** på tanker. Du er noget andet og noget mere end tilfældige tanker der kommer forbi dig og måske ligefrem skaber et helt tankemylder. Du kan nemlig observere dine tanker og beslutte dig for at slippe dem. Du behøver heller ikke at huske alle dine tanker, for hver gang du giver slip på dine tanker, giver du dit sind ro og over tid vil du få dybere tanker. Giv især slip på tanken om at du skal sove.

Fodre ulve for at sove bedre

Den gamle bedstemor sad sammen med sit barnebarn og så ind i de sidste gløder fra et bål der lyste op i tusmørket. Den gamle fortalte at ethvert menneske har to ulve inde i sig der kæmper om overtaget. En god ulv som er glad, generøs og kærlig, men den har også en tvilling som er vred, jaloux og ond.

Men bedstemor, hvordan kan jeg hjælpe den gode ulv med at vinde? spurgte barnet.

Du fodrer den, svarede bedstemoren.

Øvelse i at fodre ulve

Jeg vil nu invitere dig til at fodre din egen gode ulv med en lille øvelse som sætter lys på det gode i dig. Jeg bruger selv øvelsen og har stor glæde af den 😊.

Du lægger en tom kinabog eller andet hæfte du kan skrive i på dit natbord. Og hver aften inden du lægger dig ned for at sove, skriver du 3 ting ned, som du er glad for at have gjort i løbet af dagen. Det kan både være store og helt små ting. F.eks. en kompliment, et opmuntrende smil eller en opgave du har fået lavet. Prøv at gøre det hver dag og læg mærke til hvordan det påvirker din nattesøvn.

Find gerne kinabogen lige nu og læg den i din seng, så når du kommer i aften og skal sove så lægger du dig på bogen – og husker den...

Når du fodrer din gode ulv, så vokser den. Prøv det!



Din søvn

Kryds af i forhold til hvordan du oplever din søvn i øjeblikket. Skemaet er tænkt til at give dig selv indsigt i din søvn. Jeg håber, at du vil møde spørgsmålene med åbenhed og nysgerrighed.

Din søvnkvalitet	😊 1	2	3	4	5 😞
Sover tilstrækkeligt					
Let ved at falde i søvn					
Sover uden at vågne i løbet af natten					
Føler dig udhvilet om dagen					
Din mindfulness indsats	😊 1	2	3	4	5 😞
Meditere hver dag					
Meditere hvis du vågner om natten					
Tillid til din soveevne					
Tålmodighed med at sove					
Giver slip på tanker					
Stræber ikke overdrevent					
Accepter hvis du ikke kan sove					
Åben og nysgerrig overfor din søvn					
Dømmer ikke din egen soveevne					
Din øvrige indsats	😊 1	2	3	4	5 😞
Er meget udenfor i naturen					
Fast sovetid om aften					
Fast tid du står op om morgen					
Undgår computeren og mobil om aften					
Sætter mobil på lydløs om natten					
Indstillet mobil og pc med natskærm					
Undgår film med vold og trusler					
Ser kun begrænset tv					
Motionerer hver dag					
Undgår stærk motion før sovetid					
Spiser sundt					
Undgår stort måltid før sovetid					
Undgår koffein – især om aften					
Undgår alkohol om aftenen					
Undgår for megen søvn om dagen					
Bruger kun soveværelse til sex og søvn					
Frisk luft i soveværelse					
Perfekt seng, dyne og pude					
Perfekt temperatur					
Mørklægningsgardiner					

Din vaneændring

Brug skemaet på den forrige side til at vælge en eller højst to indsatser for en vaneændring. Du skal anerkende det som en stor og vigtig beslutning at vælge en vaneændring. Det er nemlig ofte en beslutning der ofte kræver stor vilje og tålmodighed at holde fast i. En indgroet vane er nemlig en værdig modstander. Jeg vil derfor invitere dig til **at vælge den mindst mulige ændring der gør en positiv forandring**. En lille sejr er langt bedre end et stor nederlag 😊. Så skriv nu en kort beskrivelse af den vane du vil ændre, og hæng så sedlen op et sted hvor du ser den, så det kan være en støtte for dig. Overvej også om du kan gøre andet for at støtte dig selv i at fastholde din vaneændring.

Syv råd til at komme i gang

1. Skriv en liste med alle dine fordele ved at komme til at sove bedre. Det kan hjælpe dig med at holde fokus fast i dine beslutninger og dermed tage dig selv seriøst.
2. Sæt små realistiske mål som du let kan indfri, så du får nogle små sejre.
3. Vær opmærksom på hvornår du sover bedre. Er det når du går tidligt eller sent i seng? Er det når du har motioneret i løbet af dagen? Er det når du har været ude i naturen? Er det når du er stået tidligt op? Er det når du sover ude eller hjemme? Osv.
4. Undgå mobiltelefon og computer de sidste timer inden du skal sove.
5. Brug naturen. En gåtur i en skov sætter tempoet ned og gør dig træt og rolig på en sund måde.
6. Brug meditation. Mindfulness meditation er en anerkendt metode til at komme ud af stress. Men for mange er det svært at komme i gang og blive ved, så her kan det være en fordel at følge et kursus.
7. Find en samtalepartner. Det hele er lettere hvis du har en som du har tillid til og som du kan snakke åbent med. Jeg vil gerne tilbyde mig som din samtalepartner, men du kan måske også bruge en fra dit netværk.