



Parker tankene dine

Vi kjenner det alle sammen, at tankene begynner å myldre frem når vi gir sinnet ro til å reflektere over dagen. Det er sunt å reflektere, men ikke å ha tankemylder som går i sirkler fordi du ikke har svaret på det her og nå. Skriv ned tanker, ideer og erfaringer i en bok. Bestem deg for å parkere dem til i morgen når du våkner opp frisk og uthvilt.

Den raske:

- Skriv stikkord i en liten lommebok.

Dagboken:

- Beskriv tankene og ideene dine med fremhevede ord som raskt forteller hva de handler om.
- Var det en god dag eller en dårlig dag, og hvorfor? Kan jeg bruke det til noe/lære av det? Eventuelt humørsymbol.

- Hva har jeg gjort for å hjelpe andre? (God øvelse til å minne deg selv på at du er et godt menneske)
- Hva har jeg lyst til å gjøre for andre? (Positive tanker gir god søvn)

Sov godt!



Oxford Signature Flex

>> **KLIKK!**
– og se mer:



Oxford Signature PocketJournal



Oxford Signature Flex

TIPS!

Små formater tar ikke mye plass på nattbordet og er enkle å ta med seg. Vi anbefaler A6 til den raske og A5 til dagboken. Strikk lukkingen holder notatene dine trygt sammen og indikerer at innholdet er privat.

VI ANBEFALER!

Signatur er en serie med personlige notatbøker med strikk lukking og lomme til oppbevaring av løse dokumenter. Med SCRIBZEE® kan du enkelt dele planene dine.





Forberedelse

Det kan være vanskelig å huske hva som egentlig var grunnen til at man har sovet godt. Var årsaken at du drakk et glass vann, luftet ut, skrev ned tankene dine, ristet dynen, slo av TV og skjermer?

Skriv ned gode råd til deg selv i en tracker/et skjema – det kan være et flott verktøy til å gjøre deg oppmerksom på hva som er bra for deg.

- Skriv ned de gode rådene du kjenner i et ukeskjema.
- Kryss av hver dag de tingene du har gjort for å forberede deg på god søvn.
- Nederst i skjemaet lager du en logglinje, der du gir søvnen poeng eller symboler.



Oxford
Signature
Dot

>> KLIKK!
– og se mer:



Oxford
Signature



Oxford
Signature
Flex

TIPS!

Øvelse gjør mester – når du har gjort det et par uker, kan du lage et månedsskjema i stedet for et ukeskjema. Danner det seg et mønster som forteller deg hva som er bra for deg?

VI ANBEFALER!

Dot-/punktlinjering er perfekt hvis du ønsker å lage skjemaer, tegn og notater i en og samme notatbok. De små prikkene guider deg uten å dominere.

