

Målformulering

Var så specifik som möjligt! Vad innebär målet konkret? Hur vet jag när det är uppnått?

Mål för sömnen

(ex. längre sovtid, kortare insomning, färre tupplurar, mindre oro i samband med sömn, bättre kvalitet)

Mål för beteenden/vanor

(ex. vara ute i dagsljus mer, mindre vaken tid i sängen, mindre stress på jobbet, mindre kaffe, minska användande av mobil i sängen, mer träning, nedvarvning)