

Beteendeeperiment

Ibland har vi tankar som inte är så hjälpsamma, eller som ens stämmer med hur det faktiskt ligger till. För att testa om tankar stämmer skulle du kunna testa olika "experiment" och se hur resultatet blir. Välj en tanke kopplat till sömnen som försvårar sömnen, stressar dig eller påverkar dig negativt under dagen. Klura sedan ut hur du kan testa tanken, du behöver ofta göra två olika scenarier, ett där du följer tanken och ett där du gör tvärtom. Jämför hur resultaten av de olika scenarierna blev och under över vad resultatet säger om tanken och om du vill göra något annorlunda i din vardag. Titta gärna på exemplen nedan för att få inspiration till hur du skulle kunna utföra ett experiment.

Tanke du vill utmana	Experimentet	Resultat – jämför resultaten
Om jag är trött måste jag spara på krafterna. Exempelvis ställa in planerade saker.	Gör av med energi. Ställ inte in planer även om du är trött. Jämför din energinivå du har under dagar du sparar energi med dem dagar du har gjort av med energi.	Dagar jag ställt in planer: Dagar jag har varit aktiv och gjort det jag har planerat:
Jag behöver ha koll på hur mycket jag har kvar att sova innan jag måste kliva upp.	Ställ klockan i sovrummet, kolla tiden så ofta du vill under några nätter. Prova sedan att rensa alla klockor/mobiler som visar tid från sovrummet under några nätter.	Jämför sedan hur du sov mellan nätterna du kollade tiden och de nätter du inte hade klocka/mobil i sovrummet.

Tanke du vill utmana	Experimentet	Resultat – jämför resultaten