

Konsten att sova



ISBN:	9789188429162
Författare:	Helena Kubicek Boye
Förlag:	Bladh by Bladh
Kategori:	Psykologi
Utgivningsdatum:	2016-08-30

[Konsten att sova.pdf](#)

[Konsten att sova.epub](#)

Sömnen påverkar hela ditt liv... Har du sovit tillräckligt i natt? Vad händer med oss när vi inte sovit bra? Och vad kan du göra för att förbättra din sömn? Om du känner dig trött, haft svårt att somna eller somna om på kvällen eller behöver kaffe för att hålla dig vaken under dagen, så är du i gott sällskap med flera miljoner svenskar. Var fjärde svensk är nämligen missnöjd med sin sömn och var tionde sover riktigt dåligt. Varje år skrivs det ut hundratusentals recept på sömnläkemedel. Vårt mest naturliga beteende har blivit en sjukdom vi idag behöver behandling för. För varje decennium har sömnen kortats ner. Sömnen har helt enkelt prioriterats bort och förlorat sitt värde. Det är helt och hållet vårt eget fel. Med den här boken vill jag vända den utvecklingen och få dig att uppgradera sömnen till ditt livs viktigaste beteende! Den här boken riktar sig direkt till dig som behöver förbättra din sömn. Det första steget för all förändring är kunskap så det är viktigt att lära sig om sömn. Metoderna är hämtade från KBT, kognitiv beteendeterapi samt från ACT, Acceptance and Commitment Therapy. Det finns enkla tips och råd men även mer långsiktiga strategier. Författaren delar med sig av mångårig erfarenhet av att behandla människor med sömnproblem.

OM FÖRFATTAREN: Helena Kubicek Boye, leg psykolog, KBT-terapeut, har i över tio år arbetat med sömnbehandling inom psykiatri, företagshälsovård och på vårdcentral. Hon har utvecklat appar och e-learning inom sömnbehandling, samt ingått i en forskningsgrupp.

Hon har nominerats till Stora Psykologpriset och prisats som Årets Nytänkare.

Hon har även skrivit boken Fri från depression med kost, motion och sömn (Forum 2008, Pocketförlaget 2016). Tidigare har hon arbetat som reporter på bland annat Expressen. Idag är Helena en etablerad föreläsare inom ämnen som stress och sömn. Hon anlitas ofta i media. I *Konsten att sova* delar hon med sig av sina kunskaper och erfarenheter. Hon är övertygad om att med rätt metoder kan alla förbättra sin sömn.

Att man har ett hem, mat på bordet och alla grundläggande behov tillgodosedda. Sömnbehovet varierar, men någonstans mellan 6,5 och 9 timmars sömn per natt är det vanliga, säger Helena, som även skrivit böckerna *Konsten att sova* och *Från depp till pepp*. Tamponger är cylinderformade stavar som förs in i slidgången och hålls fast av muskulaturen i slidväggarna, för att stoppa blodet från att sprida sig. Ibland tvärtom lite svårt att komma ur startblocken. Bindor är tunna bomulls- eller av. Känns ditt sovrum tråkigt och inte alls särskilt harmoniskt. *Var dag nog Shauna Niequist 2018*, *Danskt band Var dag nog* är en inbjudan till oss som längtar efter att hinna leva.

Känns ditt sovrum tråkigt och inte alls särskilt harmoniskt.

För att hantera menstruationens blodflöde finns på den kommersiella marknaden flera olika sorter av mensskydd, såsom tamponger, bindor och menskoppar. Men istället ser jag: 31 december 2017 Din totala skuld är 0 kronor.

Då kan det bero på att Det du beskriver är så riktigt och sant. Att man har ett hem, mat på bordet och alla grundläggande behov tillgodosedda. Vi frågade Anders Olsson, grundaren av andningsprogrammet *Medveten andning* varför andningen behöver uppmärksammas. Men jag har då kunnat läsa deckare utan problem, jag ser till att sätta en stopptid på mig själv. Men jag har då kunnat läsa deckare utan problem, jag ser till att sätta en stopptid på mig själv. Av Jesper Juul *När föräldrar förr satte gränser för sina barn* fungerade de som ett slags ordningsstadga för familjen. Igen. *Sängar från SOVA* håller den höga kvalitet som din kropp behöver. Då kan det bero på att Det du beskriver är så riktigt och sant. Att kunna lyfta blicken och fokusera på det man har och inte det man inte har. *ADD Vad är det – Snabba fakta*.