



# Søvnkontrakt

Hvilken adfærd og hvilke vaner, som påvirker min søvn, kan jeg gøre bedre?

- 
- 
- 

**Hvad skal jeg afprøve?** (fx skærmfri tid, mindfulness, bedre sovemiljø - se modul 3 om veje til bedre søvn)

**Hvornår skal jeg afprøve det?**

**Hvor længe vil jeg afprøve det?**

