

Meditation til søvn – 10 ting, du kan gøre uden medicin

Når det kommer til mindfulness, finder vi meditation som et vigtigt led. Her er der tale om teknikker, der i dag er særdeles populære herhjemme. Det giver nemlig danskerne mulighed for at finde ro i en stresset og travl hverdag. Meditation er en form for træning af hjernen. Du lærer at søge ind i dit sind og opøve et forbedret fokus.

Meditation hjælper hver eneste dag mange mennesker på den ene eller den anden måde. Og særligt når det kommer til en forbedret søvn, er det til stor hjælp hos langt de fleste. Ved at finde roen kan kroppens stress blive skubbet til side. I stedet kan du nyde en god nattesøvn.

I denne artikel kan du læse mere om, hvordan meditation kan hjælpe dig med at sove bedre. Du kan slippe af med medicin og i stedet falde i søvn på en naturlig måde. Derfor får du 10 gode råd til, hvordan du kan bruge meditation hver aften og få en fantastisk nattesøvn.

Hvad kan meditation?

Meditation har mange gode egenskaber. Vigtigst er evnen til at lindre stress og uro i kroppen, hvilket gør det nemmere for dig at slappe mere af i hverdagen. Samtidig bundler mange teknikker i, at du skal søge ind til kernen. Det giver dig de bedste forudsætninger for at leve i nuet og finde livsglæde i alle øjeblikke.

Mange oplever også en række styrker i hverdagen. Du får en forbedret koncentrationsevne og et styrket helbred. Din evne til at fokusere vil blive større, og mange beretter også, at deres livskvalitet bliver forbedret. Og særligt når det kommer til søvnen, er meditation en god hjælper. Her får du redskaber til at søge ind i dig selv og blive helt fri for teknologi og forstyrrelser.

10 gode råd til at sove uden medicin

Hvis du oplever besvær med at falde i søvn hver eneste aften, er du ikke ene om frustrationerne. For i dag har rekordmange danskere problemer med at falde i søvn. Det bundler ofte i både stress, tankemylder og for meget skærmtid, der snyder hjernen til ikke at blive træt.

Heldigvis kan meditation hjælpe dig godt på vej. Og selvom ordet måske virker en smule skræmmende, er det teknikker for alle og enhver. Det er også årsagen til, at mange professionelle sportsudøvere gør brug af meditative teknikker til blandt andet at forbedre deres søvn. Lige her får du 10 gode råd til, hvordan du slipper for medicin til søvnen og i stedet kan få hjælp gennem meditation.

1. Find frem til dit problem

Måske dette er lettere sagt end gjort. Der er nemlig stor forskel på, hvad søvnbesvær kan være forårsaget af. Og selvom det er vanskeligt at finde ind til roden af det, kan det imidlertid hjælpe dig godt på vej. Meditationen hjælper dig med at finde ro, men kan du selv hjælpe den på vej, er det et stort plus. Derfor bør du prøve dig frem til eksempelvis at droppe alle skærme mindst én time inden sengetid. Det klare lys fra skærmen snyder nemlig hjernen til at tro, at det er dag. På den måde kan du afprøve, om du selv kan gøre andre ting mod dit søvnbesvær.

2. Find et fast tidspunkt

Når du går i gang med at meditere inden sengetid, skal du vælge et bestemt tidspunkt. Ved at have faste regler kan det nemlig få dig ind i en god rytme. Det får kroppen til at registrere, at det er tid til at sove. Det hjælper dig godt på vej.

3. Find en meditations-app

For at komme godt i gang med at sove godt, kan det være en fordel at få lidt hjælp i begyndelsen. Heldigvis finder du i dag et væld af apps, der hjælper dig med meditation. Og her kan du finde specifikke apps, der har søvnmeditation på programmet.

4. Tag på et kursus

Selvom du ikke kan tage på kursus lige inden sengetid, kan du sagtens få stor glæde af de mange teknikker. Ved at få en professionel til at vise dig brugbare teknikker, kan det give dig en god start på en ny aftenrutine.

5. Skær ned på medicinen

Tager du sovemedicin eller søvndyssendemidler inden sengetid, skal du sørge for helt at stoppe. Meditationen vil blive forstyrret af medicinen, og det giver ikke den virkning, der er nødvendig. Har du svært ved at stoppe, kan du begynde en stille og rolig nedtrapning. På den måde vil du blive mere og mere vant til søvnmeditation, og dermed kan du vælge medicinen fra.

Fakta

Meditation kan gavne dig på mange måder, det kan hjælpe på din dårlige søvn, dit åndedræt og give dig mere energi i løbet af dagen. Så har du svært ved at falde i søvn, kan guided meditation være behjælpelig.

6. Tro på det

Ingen former for meditation og mindfulness virker, hvis du ikke tror på det. Derfor skal du altid stole på, at det kan hjælpe dig med at finde mere ro.

7. Vælg et roligt sted

Meditation kræver også ro. Vælg derfor et roligt og fast sted, hvor du mediterer hver aften. Gør det med slukket lys, så din krop opfanger, at det er tid til at gå i seng.

8. Giv det tid

At meditere er ikke noget, vi mestrer fra den ene dag til den anden. Og særligt når det kommer til tankemylder inden sengetid, vil det tage tid, før du mærker den afgørende effekt. Du skal derfor give det tid, så din krop lærer teknikken og at finde roen.

9. Hold fast i din rutine

Meditation kan hjælpe på din søvn. Men det er vigtigt, at du holder fast i en god rutine. Derfor bør du sørge for at meditere cirka 15-30 minutter hver eneste dag. Det gælder særligt i starten, hvor det kan være vanskeligt at finde det dybe fokus.

10. Fokusér på vejrtrækningen

En essentiel del af meditationen er selvfølgelig din vejrtrækning. Derfor kan du med fordel arbejde på at fokusere på din vejrtrækning. Det gælder ikke blot før sengetid, men i løbet af hverdagen. Det vil mindske stressniveauet i kroppen og give dig et forbedret fokus på krop og sind