

Förbättra din sömn

med hjälp av
**Sounder
Sleep
System™**



Lär dig enkla och
effektiva tekniker
för bättre sömn och
ökad livskvalitet

Om Sounder Sleep System™

Sounder Sleep System
baseras på enkla, små,
långsamma och mjuka
rörelser som synkroniseras
med din naturliga andning.

Detta kan hjälpa dig från ett
alert och vaket tillstånd till ett
ökat lugn, såväl fysiskt som
mentalt. I detta lugna tillstånd
somnar du helt enkelt, om du
behöver sova.

**Det du gör på dagen påverkar
din sömn på natten!**

HUR?

Du får lära dig enkla övningar
som du själv kan använda var
som helst och när som helst.

Övningarna fungerar också
utmärkt för dig som sover bra
men har behov av att sänka
dina stressnivåer och minska
oro. Detta kommer att
förbättra dina möjligheter
för återhämtning.

Sounder Sleep System™

Guidad naturlig andning Passiva och aktiva rörelser Övningar dag- och kvällstid

Den naturliga vägen till en god natts sömn

Dagtid används unika, lugnande smårörelser för att sänka stressnivåerna och göra livet fridfullt. När ditt liv blir lugnare blir även din sömn mer fridfull.

På kvällen påskyndar de sömnfrämjande rörelserna insomnandet och de kan också hjälpa dig att somna om, ifall du skulle vakna under natten.



Det blir ett ohälsosamt och omedvetet normaltillstånd att vara uppvaknad.

Sömnen har ingen av- och påknapp. Du kan inte styra sömnen men du kan förbereda för den.



Övningar som görs på dagen och natten samverkar för att minska livets stress och möjliggöra att du får all den naturliga, vilsamma sömn du behöver.

Rörelserna är så små att ingen i närheten ens märker att du gör dem.



När du gör övningarna sjunker dina stress-nivåer, ditt blodtryck och din puls går ner. Du blir avslappnad och lugn.

Nu har du skapat de bästa förutsättningarna för att somna.

Scanna koden och prova en kort övning som du kan göra var som helst och när som helst.



De flesta med sömnproblem har för hög stressnivå utan tillräcklig återhämtning dagtid.

Att vara lugn är en förutsättning för att somna.

Frågor och svar

☾ Var kommer Sounder Sleep System™ ifrån?

Det utvecklades av den amerikanska Feldenkrais-pedagogen Michael Krugman (1951-2016).

☾ På vilket sätt skiljer sig detta från andra sömnprogram?

Sounder Sleep System förlitar sig på den inre boende förmågan du har att själv förbättra din sömn. Inga yttre hjälpmedel behövs, bara enkla rörelser som du övar på egen hand.

☾ Kan jag ha nytta av detta även om jag sover bra?

Ja, det kan du! Det minskar oro och ångest och gör ditt liv mer harmoniskt.

☾ Hur lång tid tar det att förbättra sömnen?

Genom korta dagliga övningar märker du skillnad inom några veckor.



Läs mer på den
internationella webbplatsen
soundersleepsystem.org

