

Tankedagbog

Tema A - Vaner

Elevark 1

Vores moderne liv er fyldt med opgaver og udfordringer. Bekymringer og problemer i hverdagen aktiverer vores grundlæggende instinkter for at undgå farer. Den instinktive bekymring i et farefuldt område med elge, bjørne, sabeltigre eller fremmede stammer hjalp stenaldermennesket til en let søvn, hvor man hurtigt kunne vågne, gribe sit våben og angribe eller flygte.

For det moderne menneske i det 21. århundredes danske samfund ligger der bekymringer, problemer og opgaver allesteds. Det er dog sjældent, at bekymringerne er livstruende. Derfor er stenaldermenneskets biologiske instinkt ikke nødvendigvis den bedste løsning i vores tid.

Heldigt for os, opfandt jernaldermenneskerne skriften. Med skriften kunne vi huske aftaler og tanker, bekymringer og glæder. Med skrift kan vi skrive til os selv i fremtiden og flytte bekymringerne ud af vores bevidsthed. Det skaber fred og plads i hjernen, når vi 'gør noget' ved bekymringerne. På den måde 'hacker' vi vores stenalderhjerne og sørger for at komme hjem til bopladsen, hvor der er trygt og afslappende.

Uanset om du sover trygt under bjørneskind rundt om bålet eller i en seng på 3. sal i et kollegieværelse - sengen er dit trygge sted.

Når du skriver din tankedagbog, bør du skrive den på papir. På din telefon står notifikationerne og fristelserne i kø: en snap mere, en tiktok-opdatering, den nyeste episode på streamingtjenesten og et billede fra en veninde i udlandet.

Opgave:

Skriv en tankedagbog hver aften i en uge og mærk efter, om din søvnkvalitet stiger i løbet af ugen.

Læg nogle ark af tankedagbogen og en kuglepen klar ved siden af din seng.

Skriv tankerne over på arket om aftenen. Vurder din søvn om morgenen på skemaet.

Tankedagbog

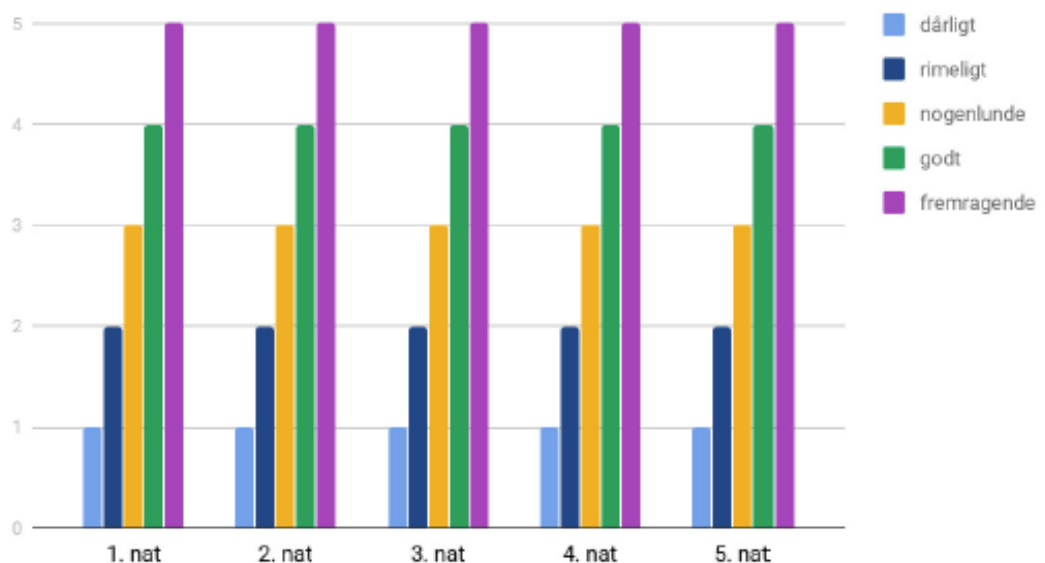
Hvor godt sover du egentlig i løbet af en nat? Falder du udmattet om i sengen om aftenen og kan alligevel ikke sove, fordi bekymringer og glæder, ideer og løsninger står på kø i din bevidsthed? Med denne opgave skal du prøve at flytte tankerne ud af hovedet og over på papir. Det sørger for at du næste morgen kan læse dine tanke-noter og følge op på gårsdagens noter, der kræver at du aktivt tager dig af dem.

Skriv dit navn _____

Vurder din søvn hver morgen, før du står ud af sengen. Marker den søjle, der bedst passer til din oplevelse af nattens søvn.

Ser du efter 5 dages brug af tanke-dagbogen en forbedring af din søvnkvalitet?

hvor godt sov du ...?



1. Aften

Tanke i dag (ideer, bekymringer, ønsker)	Handling i fremtiden (idé)
Jeg skal lige sørge for at spørge Ida til råds om Georg Brandes betydning for det moderne gennembrud. Når jeg at få læst kilden og skrevet den aflevering rettidigt?	I morgen skriver jeg en snap til Ida. Lave tidsplan for aflevering.

2. Aften

Tanke i dag (ideer, bekymringer, ønsker)	Handling i fremtiden (idé)

3. Aften

Tanke i dag (ideer, bekymringer, ønsker)	Handling i fremtiden (idé)
Jeg skal lige sørge for at spørge Ida til råds om Georg Brandes betydning for det moderne gennembrud. Når jeg at få læst kilden og skrevet den aflevering rettidigt?	I morgen skriver jeg en snap til Ida. Lave tidsplan for aflevering.

4. Aften

Tanke i dag (ideer, bekymringer, ønsker)	Handling i fremtiden (idé)

5. Aften

Tanke i dag (ideer, bekymringer, ønsker)	Handling i fremtiden (idé)
<p>Jeg skal lige sørge for at spørge Ida til råds om Georg Brandes betydning for det moderne gennembrud. Når jeg at få læst kilden og skrevet den aflevering rettidigt?</p>	<p>I morgen skriver jeg en snap til Ida. Lave tidsplan for aflevering.</p>