



# Din sovestilling fortæller, hvem du er

Er du en udadvendt festabe eller et rationelt væsen? Det kan ses på den måde, du ligger og sover på

Din sovestilling røber mere om din personlighed, end du sikkert tror. En engelsk søvneekspert har interviewet en masse mennesker, og derefter iagttaget deres sovestillinger. Det er der kommet et interessant personlighedsstudie ud af, som blandt andet fortæller, at den mest populære sovestilling blandt kvinder er fosterstillingen!

Hvis du ved, hvilken sovestilling du foretrækker at falde i søvn i, eller som du typisk vågner op i, får du her et bud på, hvilken type menneske du er.

## **På ryggen med armene ned langs siden**

Du er et stille og reserveret menneske, der helst undgår store larmende sociale sammenhænge. Du stiller høje krav til dig selv og til andre.

## **Forsterstilling**

Du kan måske godt være lidt hård udadtil, men inderst inde er du blød som smør. Du kan godt være genert over for nye mennesker, men med tiden åbner du op.

## **På siden med strakte ben og armene ned langs siden**

Du kan lide at være i centrum og er meget tillidsfuld over for andre mennesker - nogen gange for meget. Så du skal passe på ikke at blive opfattet som naiv.

## **På siden med armene strakt ud til siden**

Du er åben af natur, men har bestemt også dine mistroiske og kyniske sider. Du er meget rationelt tænkende og vil have alle facts, før du træffer en beslutning.

## **På ryggen med strakte arme og ben**

Du er en god ven, som forstår, lytter og hjælper andre. Du er ikke så meget for at være i centrum, men er god til at gøre andre til midtpunkt.

## **På maven med hænderne ved siden af hovedet**

Du er pågående, fræk og selskabelig - en fest at være sammen med. Men samtidig er du sart og nærtagende og rigtig dårlig til at modtage kritik.

Kilde:

IFORM 2-2004/Sleep Assessment and Advisory Service

## **Søvnige fakta**

Sover du ca. otte timer i døgnnet, opnår du en følelse af ro, din opmærksomhed skærpes, og du bliver mere tilfreds med livet. Det er især den dybe drømmesøvn, der er værdifuld. Under drømmesøvnen er dine muskler i kroppen totalt afslappede, nærmest lammede. Du har sikkert prøvet at drømme, at du ikke kan bevæge benene - det skyldes de afslappede muskler!

Vidste du i øvrigt, at

- 93% klarer arbejdet dårligere, hvis de har haft en ringe søvn
- 91% kommer oftere til skade, hvis de har sovet dårligt
- 44% har problemer i deres samvær med andre, hvis de sover for lidt
- 25% spiser mindre end normalt, når de ikke får tilstrækkelig med søvn om natten

Kilder: [www.helse.dk](http://www.helse.dk) og [www.helsenyt.com](http://www.helsenyt.com)