kirjan kuuntelu	kirjan lukeminen	lämmin maito	villasukat jalkaan
sängystä nouseminen ja siirtyminen sohvalle tms.	seuraavan päivän suunnittelu/ kalenterointi	värittäminen	virkkaus
kutominen	tavallisen/tylsän sanan/sanonnan toistaminen mielessä	lisätyynyjä asennon tueksi	peiton vähentäminen päältä
ajattelen, että onpa ihana nukkua	käsien ja jalkojen rasvaaminen	tyynyn muokkaus	peittoon kääriytyminen
unimaski silmille	uutisten välttäminen	melatoniini	riitojen/ erimielisyyksien sopiminen
korvatulpat	lempisarjan katselu	kevyt iltapala	iltaisin nukkumaan suunnilleen samaan aikaan
hengittely/ hengitysharjoitukset	huolien kirjoittaminen	nukkumaan vasta väsyneenä	venyttely ja haukottelu
makuuhuoneen pimeys	rauhallinen musiikki	rentoutus-harjoitteet	rauhallinen iltakävely
kaverin kanssa kuulumisten jakaminen	unitee	oma nukkumishuone	makuuhuoneen viileys
samat nukkumisrituaalit esim. yöpaita päälle ja hampaiden pesu	lämmin suihku	saunominen	silittely

ikkunasta ulos katselu	puuron, marjojen tai hedelmien syöminen ennen nukkumaan menoa	jalkakylpy	kainalossa kölliminen
puhelimen jättäminen pois makuuhuo-neesta	kello pois näköpiiristä	päiväkirjaan kirjoittaminen	kiitollisuusharjoitus
käsi kädessä nukkuminen	nukkuvan hengityksen kuuntelu	”unilelun” hypistely	lampaiden laskeminen