

Светлана
Стрельникова

Сладкий сон — правильные решения

Книга о том, как повысить
свою эффективность

Светлана Стрельникова

Сладкий сон – правильные решения

«Издательские решения»

2015

Стрельникова С.

Сладкий сон – правильные решения / С. Стрельникова —
«Издательские решения», 2015

ISBN 978-5-457-92195-5

Время отхода ко сну кажется нам гибким. Мы думаем, что его можно перенести или отодвинуть. Но время отхода ко сну, как время отхода поезда или отлета самолета. На него можно опоздать.

ISBN 978-5-457-92195-5

© Стрельникова С., 2015
© Издательские решения, 2015

Содержание

Часть 1 – Постановка цели. Место сна	6
Часть 2 – Ритуалы отхода ко сну	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сладкий сон – правильные решения

Книга о том, как повысить свою эффективность

Светлана Стрельникова

«Даже небольшой отдых переводит наш мозг на более высокий уровень действий, позволяя нам получать лучшие идеи, быстрее находить решения, идентифицировать и передавать материал более точно»

Дэвид Рендел.

«Земля снов: путешествия в странную науку сна».

© Светлана Стрельникова, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

Часть 1 – Постановка цели. Место сна

Конечно, любое улучшение начинается с постановки цели, т. е. чего вы хотите достичь. Правильно формулируем цель. Наша цель – **7,5, а лучше – 8 часов полноценного сна**. Иногда это может быть чуть меньше или чуть больше. Посчитайте, во сколько вам надо отправиться в кровать, чтобы иметь возможность спать именно столько, сколько вы запланировали.

Например, вы планируете встать в шесть утра, тогда отсчитывайте 8 часов назад. Выходит, что вам надо лечь спать в 22—00. Очень важно, чтобы промежуток с 12—00 до 4—00 утра попадал в фазу вашего сна. Если вы, например, планируете спать до 9 утра, то это не значит, что можно пойти спать в час ночи. О причинах этого мы поговорим в третьей части этой книги.

Самое главное, на данном этапе понимать, время отхода ко сну – это **как время отхода поезда, на который можно опоздать**.

Поэтому запланируйте час отхода ко сну и подготовьтесь к этому – завершите все дела на час раньше, переговорите с семьей, уложите детей чуть раньше. Организуйте свой вечер и день так, чтобы действительно лечь спать в запланированное время.

Время отхода ко сну не должно быть гибким, чтобы не было соблазна его перенести, отложить на неопределенный срок. Таким образом, мы отправляем спать наше физическое тело – надеваем на него красивую пижаму или сорочку, залезаем под одеяло и закрываем глаза. Но уложить спать свое тело – это полдела. **Надо еще уложить спать наши мысли**.

Для этого надо выполнить первое задание – найти свое собственное место сна. Его нужно создать.

Когда пришло время сна, нужно идти. **И неважно, хочется нам спать или нет**. Мы ложимся в постель и идем в свое виртуальное, придуманное нами место сна. Это похоже на медитацию. Придумайте, где бы вам лучше всего спалось – на острове, в лесу, у моря, в горах, в деревянной избушке, на вилле, в гамаке... Найдите свой вариант. **Главное, чтобы вы чувствовали себя там безопасно и уютно**. Может, вы поплывете на лодке к острову, или уляжетесь возле бассейна в шезлонг под большим зонтом.

Представьте, что вы приходите в это место и ложитесь на постель. И если ваши мысли будут вас отвлекать, будоражить завтрашними планами или сегодняшними просчетами, просто **оставайтесь в этом месте сна**, не уходите из виртуального леса, моря, виллы или избушки.

Итак, задание:

Планируем время отхода ко сну.

Придумываем себе место сна. Формируем его. Воспользоваться хорошим стимулом. Он одновременно и шуточный, и серьезный. Договоритесь с собой, а еще лучше, с подругой, что будете опрашивать себя спать вовремя. А если в какой-то день опоздаете, то заплатите некую сумму подруге, скажем, рублей 300. Сдержите свое слово, если не ляжете спать вовремя. Неважно, по какой причине – смотрели фильм, читали книжку, говорили по телефону с подругой.

Пообещайте это в первую очередь себе. Может, ваши денежки останутся целы, потому что вы будете ложиться спать вовремя? С одной стороны ваш договор с собой шуточный, но с другой – вы увидите, насколько ваше желание и намерение лечь спать вовремя станет более вероятным!

Ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=BJTaRVHidzI&index=1&list=PLyAKkyV02IfqeY6NAweOkjttsv3Jnjmet>

Часть 2 – Ритуалы отхода ко сну

Я надеюсь, что вчера вы не опоздали в свое место сна, легли вовремя и хорошо выспались. Ваш поезд не ушел без вас, и вы создали, сформировали свое воображаемое виртуальное место сна.

Точно так же, как мы готовимся к работе, просыпаясь, завтракая, отправляясь на работу, так же есть и ритуалы для отхода ко сну. **Потому что сон – это время нашей жизни.** И его функция – обеспечивать нам полноценный отдых. Поэтому готовим себя ко сну.

Ученые доказали, **85% женщин**, которые испытывают проблемы с засыпанием или часто просыпаются, делают это, потому что никак не могут отключиться от проблем и забот сегодняшнего дня.

Ложась в постель, женщины часто думают о том, что они сделали или недоделали в течение дня. Или обдумывают планы на завтра. Так вот нам надо отправить спать не только себя, но и наши мысли. Нужно настроить на спокойный и глубокий сон нашу нервную систему.

Если у вас проблемы с засыпанием, придерживайтесь нескольких простых правил:

После 14—00 исключить из рациона кофе, крепкий чай, шоколадные десерты и шоколад, острое, пряности и алкоголь.

Обеспечьте себе ужин за 2,5—3 часа до сна. Чем ближе время отхода ко сну, тем легче должна быть пища. Хороший вариант – рыба или птица с овощами. Различные варианты вы можете найти в моей книге «Волшебная кухня»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.