

ЗДОРОВЫЙ, СПОКОЙНЫЙ СОН

Лучший путеводитель по сну



Перевод и Дизайн: Елена Тихоступ



Один из самых эффективных способов улучшить общее самочувствие - это выспаться.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЗДОРОВОГО СНА ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ:

- Улучшение иммунной системы
- Улучшение работоспособности
- Душевное спокойствие
- Повышение производительности
- Улучшение памяти
- Повышение фокуса и внимания
- Ощущение счастья
- Улучшение гормонального баланса
- Уменьшение стресса

В вашей жизни могут быть ситуации, которые заставляют вас спать так, как вам хочется или необходимо.

Может быть, вы новоиспеченный родитель, или имеете дело с некоторыми изменениями в вашей жизни, или боретесь с бессонницей. Независимо от ваших обстоятельств, вы можете предпринять небольшие, выполнимые шаги, которые могут улучшить качество вашего сна, и качество вашей жизни. Начните прямо сегодня.

Этот журнал создан чтобы помочь вам наладить здоровый сон. Он вдохновит вас на внесение изменений, которые вы можете легко применить. Также научит не беспокоиться о тех вещах, которые невозможно изменить или которые вы не готовы сделать. Небольшие шаги в конечном итоге ведут к большим изменениям.

ВОПРОСЫ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Давайте начнем с проверки вашей текущей практики сна.

Вот несколько приемов, которые могут улучшить качество сна.

- Сколько из них является частью вашей рутины?
- Что вы не делаете в настоящее время, но чувствуете выполнимым и хотите попробовать?
- Прослушивание истории о сне
- Медитация глубокого сна
- Прогрессивное расслабление тела
- Расслабляющая музыка
- Затемнение света
- Пить много воды во время дня, но не пить слишком много прямо перед сном
- Регулярные упражнения
- Уменьшение экранного времени перед сном
- Прогулки на свежем воздухе
- Использование маски для сна
- Использование беруш
- Пить чай без кофеина перед сном
- Ложка кокосового масла перед сном
- Спальня без помех
- Дыхательные упражнения
- Ароматерапия
- Более низкие температуры в спальне

Найдите минутку, чтобы подумать о чем-то еще, что поможет вам хорошо выспаться ночью, или о любых других практиках, не перечисленных выше, которые вы хотели бы попробовать.



ЧТО МЕШАЕТ ВАМ СПАТЬ?

- Просмотр телевизора перед сном
- Кофе или другие напитки с высоким содержанием кофеина после определенного времени суток
- Просмотр социальных сетей
- Шоколад в конце дня
- Нехватка времени на отдых
- Поздний отход ко сну
- Проверка / ответы на электронную почту перед сном
- Яркое освещение
- Шум во время сна
- Стресс
- Сон в душном помещении
- Непоследовательные часы сна
- Большое количество еды перед сном
- Алкоголь перед сном
- Ночное уход за ребёнком

Найдите минутку, чтобы подумать о чем-то еще, что может влиять на вашу способность хорошо выспаться ночью. Это может быть косвенный момент (храп партнера ...) или более личный (эмоциональная ситуация, которая вызывает беспокойство ...).



НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ОТВЕТИТЬ ДЛЯ СЕБЯ НА ВОПРОСЫ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Я чувствую себя
уставшим
большую часть времени.*

*Я чувствую себя хорошо
отдохнувшим и заряженным
большую часть времени.*

**У вас есть определенное время для
отхода ко сну? Если да, то когда?**

.....
.....
.....

**Есть ли у вас какие-либо
беспокойства по поводу вашего сна?**

.....
.....
.....

**Есть ли у вас режим сна, шаги,
которые вы выполняете перед сном?
Если да, что вы делаете?**

.....
.....
.....

**Сколько вы в среднем спите за
неделю? Найдите минутку, чтобы
сделать математику.**

.....
.....
.....

ОБВЕДИТЕ, КАК ВЫ ЧАЩЕ ВСЕГО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ, КОГДА ПРОСЫПАЕТЕСЬ.

- Освеженный
- Заряженный
- Истощенный
- Озабоченный
- Уставший
- Счастливый
- Грустный
- Медлительный
- Возбужденный
- Спокойный
- Раздражительный
- Разбитый
- Радостный

Что вы могли бы сделать, чтобы улучшить качество сна?

.....

.....

.....

Каковы ваши сомнения / страхи / проблемы в отношении вашего сна?

.....

.....

.....

Что вы можете сделать, чтобы настроиться на лучший сон? Или, говоря по-другому, какие привычки вы хотели бы включить в свою повседневную жизнь?

.....

.....

.....



ЭКСПЕРИМЕНТ СО СНОМ

Эксперимент и оценка, чтобы узнать больше о том, какое количество сна вам необходимо. Для каждого человека необходимое количество сна уникально и зависит от физического состояния и текущих обстоятельств.

Многие из нас сильно недооценивают количество сна, которое нам нужно, и полагаются на кофеин, чтобы поддержать себя в течение дня. Правда в том, если вам нужен кофе, чтобы чувствовать себя бодрствующим утром вы, вероятно, не высыпаетесь. Большинству из нас нужно где-то между 7-9 часами сна ночью.

Эксперимент:

В течение недели ложитесь спать, по крайней мере, за 9 часов до того, как вам нужно (или хотите) проснуться и обратите внимание, когда вы естественным образом просыпаетесь. Установите будильник на всякий случай, но дайте себе полные 9 часов. Это поможет вам определить, оптимальное количество сна для вас в данный момент вашей жизни. Если вы спите менее 7 часов, мы рекомендуем вам поработать над тем, чтобы увеличить количество сна.

Запишите все ваши выводы из этого эксперимента.

СКОЛЬКО СНА НАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНО?

Рутинa и последовательность действительно могут помочь, когда дело доходит до сна, поэтому, если это возможно, сделайте это время одинаковым для каждого дня недели.

Если это нереально для вас, постарайтесь просто уделять достаточно времени для сна.

ЗАПЛАНИРУЙТЕ ВРЕМЯ СНА И БУДИЛЬНИКА НА НЕДЕЛЮ.

	ВРЕМЯ ОТХОДА КО СЛУ	ВРЕМЯ ПРОСНУТЬСЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК		
ВТОРНИК		
СРЕДА		
ЧЕТВЕРГ		
ПЯТНИЦА		
СУББОТА		
ВОСКРЕСЕНЬЕ		



СОЗДАНИЕ РУТИНЫ ПЕРЕД СНОМ

Современная культура заставляет нас двигаться очень быстро, и в результате процесс расслабления может быть трудным. Но когда наши тела и умы научатся этому процессу, мы понимаем, насколько естественно пребывать в состоянии покоя и как приятно погружаться в сон.

Воссоединение с нашими естественными, биологическими ритмами требует практики. В принятии любой новой практики нам помогает рутина. Рутину избавляет от необходимости принимать решения.

Устанавливает нервную систему. И, повторяю, это становится нашим новым способом существования. Это особенно работает с рутинной сна. Вот ваша возможность создать свой собственный режим сна.

Посмотрите, какие практики показались вам привлекательными, и определите, как вы можете включить их в последовательную рутину, которой вы можете следовать.

Теперь, когда вы выделили
некоторые шаги, которые вы
хотите сделать

ДАВАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО
ПОДОЙДЕМ К ЭТОМУ С

**ЗОЛОТЫМИ
ПРАВИЛАМИ
ОСОЗНАННОГО
НАМЕРЕНИЯ**

1

СДЕЛАЙТЕ ВАШИ НАМЕРЕНИЯ УМНЫМИ (SMART)

КОНКРЕТНЫМИ (SPECIFIC)

Например, «Я хочу спать лучше в 2019 году» - это мощная декларация, но это не конкретное намерение или цель. «Я создам режим сна» более конкретная цель.

ИЗМЕРИМЫМИ (MEASURABLE)

Когда у нас есть цель, мы склонны стремиться к ее достижению ... немедленно. Если нет объективного способа отследить прогресс, то все, что меньше, чем совершенство, разочаровывает и расстраивает. Но если мы устанавливаем измеримые намерения, легче увидеть происходящие небольшие сдвиги, и мы чувствуем себя воодушевленными.

ДОСТИЖИМЫМИ (ATTAINABLE)

Теперь пришло время быть честным и добрым к себе. Если последние несколько лет вы ложитесь спать в полночь, то начинать ложиться спать в 9:45 вечера может быть слишком сложной корректировкой.

Попробуйте сделать сдвиг более мягким и управляемым для себя. Как только вы сможете сделать это последовательно, ничто не помешает вам поставить новую цель.

СООТВЕТСТВУЮЩИМИ (RELEVANT)

Убедитесь, что каждая поставленная вами цель вдохновляет, волнует или мотивирует вас, и напрямую связано с тем, что вы надеетесь получить.

ОГРАНИЧЕННЫЙ ПО ВРЕМЕНИ (TIME-BOUND)

Конечно, мы хотим, чтобы наши новые привычки сохранялись, но вечно это долго, и может быть демотивировать, когда цель впереди так велика. Вместо этого выберите количество времени, чтобы примерить свое намерение. Например: «Я постараюсь выключать телефон за час до сна следующие 30 дней». Теперь это эксперимент, и это удивительный способ узнать о себе. После того, как вы выполнили свое намерение, вы можете принять решение продолжать или изменить план.

2 СДЕЛАЙТЕ ВАШИ НАМЕРЕНИЯ ВИДИМЫМ

Идеи могут долго витать в наших головах. Запись делает это реальным.

Возьмите свое намерение и поместите его где-нибудь, где вы будете часто его видеть, например, на зеркале, на задней панели телефона, на обоях своего компьютера.

Если ваше намерение кажется слишком личным, чтобы опубликовать, где кто-то еще может увидеть, можете сократить его до одного слова или фразы.

Когда вы делаете ваше намерение видимым, что является следующим шагом, это заставляет вас помнить об этом. Нам всем нужны напоминания.



3

СОСТАВЬТЕ ПЛАН

Теперь, когда вы знаете, что вы хотите поменять, пришло время выяснить, как.

Например, если вы пытаетесь начать готовиться ко сну в 9 часов вечера, но работаете до 8:45 вечера, возможно, придется поискать способы изменения графика работы. Или, может быть, вы легко забываете про время, просматривая телевизор или социальные сети, поэтому поставьте будильник, чтобы напомнить себе о необходимости начать готовность ко сну. Может быть полезным использовать элементы управления телефоном, которые ограничивают доступ к приложению в определенное время.

Что вам нужно сделать, чтобы оставаться верным своим обязательствам? Полезно подумать о том, что может помешать вам.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ	ИДЕИ, КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

4

НАЧНИТЕ ДЕЛАТЬ

Как только вы настроитесь, используя описанные выше шаги, начните действовать. Это выполнимо. Может быть, не легко, но выполнимо.

Не ждите, когда обстоятельства станут идеальными; просто дайте себе разрешение на действие.

5

ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ

Когда вы экспериментируете со своей новой привычкой, будьте внимательны. Станьте любопытным. Обратите внимание, как вы себя чувствуете. Это как воспитать осознанность в любой практике.

Если вы чувствуете себя хорошо, когда вы что-то делаете, впитайте это чувство, чтобы ваш разум и тело могли интегрировать эту новую информацию и сформировать новые нейронные пути соединения деятельности с удовольствием и благополучием.

Если то, что вы делаете, не подходит, обратитесь на это внимание.

Продолжая практиковать свою новую привычку, изучите, что вам подходит, чтобы больше узнать о себе и скорректировать свой план.

Если, например, вы беспокоитесь, потому что не проверили электронную почту перед сном, вы можете дать себе разрешение просматривать вашу почту в течение 10 минут и затем записать все задачи, чтобы ваш мозг мог отдохнуть, зная, у вас есть план для решения всех вопросов утром.

Уделите немного времени размышлению о том, что вы заметили, или о том, что стало более осознанным с начала вашей новой практики сна.

6 ОБЩАЙТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ

Может быть заманчиво держать свои цели и намерения при себе из страха потерпеть неудачу, но, скрывая свои намерения от других, вы лишаете себя ответственности, поддержки, поощрения и связи - всего, что значительно облегчает выработку новой привычки.

Найдите людей, которым вы доверяете и поддерживайте друг друга. Делитесь своими историями, предлагайте солидарность, подбадривайте друг друга и используйте силу сообщества.

Найдите время, чтобы написать, с кем бы вы хотели поделиться своими намерениями и какую поддержку или поощрение вы хотели бы попросить у них.





«Сон - лучшая медитация.»
- ДАЛАЙ ЛАМА