

А ВЫ ВЫСПАЛИСЬ СЕГОДНЯ

ДА

НЕТ



Утро добрым не бывает — под этим утверждением наверняка охотно подпишутся многие из тех, кому по долгу службы нужно ежедневно подниматься с первыми лучами солнца. Однако существуют нехитрые манипуляции, которые позволят вам вставать раньше и чувствовать себя прекрасно.

Метод постепенного перехода

Лучше всего менять время вашего пробуждения постепенно — на 10-15 минут раньше в течение 2-4 дней, пока вы не привыкнете к этому. Если вы обычно встаете в 8, не стоит сразу вскакивать в 6. Попробуйте для начала завести будильник на 7:45.

Если вы внезапно измените время своего пробуждения на час или больше, вы испытаете массу трудностей. В первый день это будет некомфортный подъем. На второй день вы будете впридачу к этому чувствовать себя невыспавшимся. К третьему дню все станет еще хуже. В конце концов, вам предстоит либо переживать мучительное «воскресание» каждое утро в течение долгого времени, либо бороться с желанием проигнорировать будильник и проспять все на свете.

Модель сна сложно изменить, и в этом смысле постепенный метод работает гораздо лучше резкого перехода. То же самое, кстати, можно сказать и о смене режима питания, о физических нагрузках и избавлении от вредных привычек.

3 шаг к тому, чтобы действительно встать

Итак, вы переставили будильник на 10-15 минут раньше, затем еще на 10-15 минут, и вот уже просыпаетесь раньше на полчаса. Но теперь у вас появилось желание повторить сигнал будильника и просто поваляться в постели.

Вот как с ним можно бороться:

Найдите стимул. Перед тем как лечь спать, подумайте хотя бы об одной вещи, которую вам бы очень хотелось сделать следующим утром. Это может быть новое упражнение по йоге, что-то, что вы хотите прочитать или написать, или работа над проектом, который захватывает вас. Утром мысль об этом поможет вам встать.

Выпрыгните из постели. В прямом смысле слова. С энтузиазмом. Выпрыгните и широко разведите руки, как бы говоря: «Да! Я жив! Я

готов встретить новый день с широко распростертыми объятиями». Серьезно, это работает.

Поставьте будильник в другом углу комнаты. Если он находится рядом с вами, вы просто машинально лупите по кнопке повтора. Если он будет стоять далеко, вам придется встать, чтобы его выключить. Заведите привычку после этого сразу идти в ванную. После того как вы сходите в туалет и умоетесь, вам вряд ли захочется возвращаться в постель. К этому времени вспомните о своем стимуле. А затем, если вы не выпрыгнули из кровати, хотя бы широко потянитесь навстречу новому дню.

Что делать, когда вы встали

Во-первых, что не нужно делать в ваше новообретенное утреннее время: **не проверяйте электронную почту, новости, социальные сети. Не надо тратить драгоценные минуты на то, что вы и так успеете сделать.**

Выпейте стакан воды. За ночь организм испытывает обезвоживание. Выпейте полный стакан воды, это поможет вам почувствовать себя проснувшимся.

Медитируйте. Трех минут вполне достаточно. Это отличный способ начать новый день — ничего не делать, просто сидеть и практиковать внутреннюю фокусировку.

Напишите что-нибудь. Список дел или покупок поможет мозгу настроиться на работу.

Сделайте несколько упражнений. Это может быть прогулка, пробежка или хотя бы десятиминутная домашняя разминка.

Насладитесь чашкой чая или кофе. Любой из этих напитков сделает утро лучше.

Как уснуть раньше

Вы не можете просыпаться раньше и при этом ложиться спать поздно. Это точно не доведет до добра. И вот несколько советов для того, чтобы уснуть пораньше.

Рассчитайте время так, чтобы на сон вам отводилось 7 — 8 с половиной часов. Так что если вам надо вставать в 6, то лечь нужно между 21:30 и 23:00. В какое конкретно время — зависит от ваших индивидуальных потребностей.

Создайте ритуал отхода ко сну. Это может быть элементарная

чистка зубов, или небольшая уборка, или настройка кофеварки, или получасовое чтение.

Никаких компьютеров в постели. Это значит — ни ноутбуков, ни планшетов, ни мобильных телефонов. Телевизор лучше тоже исключить. Просто почитайте книгу.

Не пренебрегайте физическими упражнениями. Они не только делают ваше тело красивым, но и помогают ему достаточно устать, так что спать вы будете лучше. Главное — заниматься не менее чем за час перед сном, иначе вы будете слишком взбудоражены.

Если у вас проблемы со сном, попробуйте такой способ: **закройте глаза и устройтесь поудобнее, а потом подумайте о том, что вы сделали сегодня утром, как только проснулись.**

Вспомните, как выключили будильник, что вы сделали после этого и так далее, «проигрывая» утро в голове как можно более детально. Едва ли вы дойдете хотя бы до середины утра.

Общие проблемы

Сильная усталость утром. Простейшие решения — вода, движение и немного кофе или зеленого чая. Возможно, эта усталость — признак того, что вы двигаетесь слишком быстро и меняете режим сна слишком резко. Убедитесь в том, что смена происходит плавно — переставляйте будильник на несколько минут раньше и привыкайте к этому постепенно.

Нет времени на семью. Возможно, вы и ваш супруг привыкли проводить вечера вместе, и ваш ранний отход ко сну этому мешает. Тут есть несколько вариантов. Первый — предложить вашей половине вставать вместе с вами, чтобы начинать день вместе, хотя бы выпивая кофе вдвоем. Второй — убрать время перед сном, но добавить его в течение дня или на выходных. И третий: вы можете решить, что время вместе важнее, и не вставать раньше. Или пойти на компромисс — проводить достаточно времени вместе, но вставать и ложиться на полчаса раньше.

Вы не «утренний» человек. Некоторые люди думают так, даже не попробовав: однажды они встают на час или два раньше и ненавидят весь мир за то, что так устали. Вот почему так важен метод постепенного перехода — вы страдаете не потому, что вы не «человек утра», а потому, что меняете режим слишком резко. Хотя стоит признать, что для некоторых людей действительно более продуктивным временем является ночь. Но это уже совсем другая история.

Источник: [zen habits](#)

Перевод и адаптация AdMe.ru

Тэги: [по](#), [однако](#), [себя](#), [солнца](#), [нужно](#), [существуют](#), [первыми](#), [лучами](#), [поднимаются](#), [ежедневно](#), [долгу](#), [службы](#), [нехитрые](#), [чувствовать](#), [прекрасно](#)