

Как легко просыпаться каждое утро?



Раскроем восемь простых секретов.

Одна из сложнейших задач, с которой человечество до сих пор не может справиться, — легко и быстро просыпаться по утрам. Горожане с удивлением смотрят на жителей деревень, которые спокойно встают в пять утра к первой дойке. Как легко вставать по утрам и работать в бодром состоянии весь день?



1. Перед сном лучше бросить все дела и выйти на улицу хотя бы на полчаса. Не помешает свежий воздух и в спальне. Даже зимой можно приоткрыть немного форточку. В холоде сон придет быстрее.

2. Подготовьте свою одежду с вечера. Утром, когда вы еще не проснулись, даже такое простое действие, как выбор рубашки, может оказаться сложным. На то, чтобы погладить одежду или почистить обувь, у вас просто может не хватить времени, а спешка по утрам гарантирует плохое настроение, что нам ни к чему.

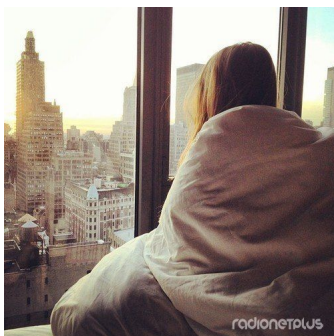
3. Утром отлично помогают просыпаться хорошие мысли. Психологи вполне серьезно заявляют о том, что желание подольше поваляться в кровати связано больше не с хронической усталостью, а с желанием уйти от существующей безрадостной реальности, подольше задержаться в безмятежном состоянии сна. Вспомните, как вы просыпаетесь, когда вас ожидает какое-то приятное приключение в течение дня. Это состояние знакомо нам с детства, поскольку в детстве таких моментов гораздо больше. Глаза сами открываются, причем без будильника. Поэтому, чтобы легко проснуться утром, постарайтесь вспомнить что-то хорошее, что вас ожидает в течение дня. Вы начнете настраиваться на позитивную волну, которая придаст вам бодрости.

4. Если вам сложно вспомнить что-то позитивное, можно использовать следующий прием. Один мой знакомый был большой соней и вставать по утрам для него было просто пыткой. Он перестал есть на ночь (последний раз кушал в районе шести вечера), поэтому утром он просыпался с легким голодом. Мысли о том, что сейчас он «разгрузит» свой холодильник и запихнет в себя что-нибудь вкусненькое, очень быстро приводили его в чувство, и он легко просыпался. Образ ароматной чашечки с кофе или чаем способствуют быстрой перестройке организма на активность.



5. Следующий шаг к тому, чтобы быстро вставать по утрам, связан с работой с собственным телом. Начинайте активно потягиваться, разминая мышцы. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Разомните ваши уши, улучшив кровообращение в голове. Хорошо помогает массаж лица, трапециевидной мышцы в районе шеи, пальцев рук и ног. Легко проснуться поможет быстрое трение рук друг о друга.

6. Быстро вставать по утрам вам поможет приятная музыка. Есть много приспособлений для автоматического включения хорошей музыки после того, как срабатывает будильник. Можно на автомат поставить телевизор. Когда включается телевизор, мозг волей-неволей начинает обрабатывать получаемую информацию, и вы не имеете возможности опять погрузиться в сон.



7. Приучите себя начинать утро спокойно. Если вы с утра напоминаете белку в колесе, то подсознательно вам совсем не захочется просыпаться. Если вас после пробуждения ожидают несколько приятных минут с чашечкой чая перед окном, то мысли о таком блаженстве помогут вам очень плавно и легко проснуться.



8. Чтобы закрепить хорошее настроение и самочувствие, правильно плотно позавтракайте, включив в рацион сыр, творог, орехи, сухофрукты и другие полезности. Сварите себе кашу: медленные углеводы, содержащиеся в зерновых продуктах, отлично насыщают организм и позволяют до обеда чувствовать себя сытым и энергичным. Почистите пару бананов или достаньте из холодильника баночку йогурта, если идея каши вам не приглянулась, главное — не голодать с утра.

Тэги: [на](#) , [как](#) , [по](#) , [которые](#) , [утро](#) , [легко](#) , [встают](#) , [каждое](#) , [просыпаться](#) , [смотрят](#) ,

[спокойно](#)

,

[жителей](#)

,

[удивлением](#)

,

[деревень](#)

,

[бодром](#)