



Лучше и быстрее всего человек
засыпает после срабатывания
будильника...

radione

Вам знакома ситуация, когда вы планировали встать в 8 утра, заводили будильник, но утром выключали его и снова засыпали?

Причина проста: утреннее сознание сильно отличается от сознания вечернего, которое ставило цель проснуться пораньше.

Решение этой проблемы заключается в "перепоручении задачи": весь процесс должен контролироваться вашим подсознанием, а не затуманенным утренним сознанием.

Вставать сразу после звонка будильника должно стать привычкой.

Чтобы выработать эту привычку, рекомендуем простое упражнение: несколько раз в течение дня идите в спальню, заводите будильник на несколько минут вперёд и ложитесь в постель.

Примите любимую позу, переоденьтесь в пижаму, закройте глаза.

Когда прозвенит будильник, выключите его, сделайте глубокий вдох, потянитесь всем телом пару секунд.

А дальше вставайте, одевайтесь и идите заниматься делами. Делайте это упражнение снова и снова, в течение нескольких дней, пока все действия не будут доведены до автоматизма.

Через несколько дней у вас выработается новая физическая привычка на звук будильника, которая позволит вам легче вставать по утрам.

Тэги: [после](#) , [но](#) , [его](#) , [вы](#) , [утра](#) , [снова](#) , [утром](#) , [будильника](#) , [встать](#) , [заводили](#) , [будильник](#)

,
[засыпали](#)

,
[выключали](#)

,
[планировали](#)

,
[звонка](#)