Автор: admin
01.12.2011 10:47 - Обновлено 29.10.2014 07:05

В чём секрет правильного пробуждения?

В силу специфики и графика своей работы просыпаться мне приходиться тогда, когда город ещё погружен в глубокий сон. Все видят десятые сны, а я уже на ногах... И самое главное – работа не позволяет быть сонной, невнимательной, вялой и подавленной. Поэтому зачастую приходится слышать от знакомых одну и ту же фразу: «И как тебе удается так рано вставать?». Когда в очередной раз в понедельник утром я получила смску от подруги, которая просила раскрыть ей секрет моего бодрого настроя и хорошего самочувствия, я задумалась, а есть ли он, фирменный рецепт?

Самое удивительное заключается в том, что на протяжении долгих лет я считала себя именно «совой». Любые попытки лечь в постель пораньше заканчивались неудачно. Все гениальные мысли и идеи посещали меня только во второй половине дня. Утром я просто не способна была здраво мыслить, принимать какие-то важные решения, что-то запоминать и т.д. Завидовала «жаворонкам» и голубям и вздыхала: «Что поделать, я – «сова»…». К вечеру я только просыпалась, а утро превращалось в конец света.

В один прекрасный день обстоятельства изменились так, что отныне я должна была каждое утро просыпаться не в привычные 6-7 часов, а гораздо раньше – в 4, максимум – в половине пятого. Первое время было очень непривычно и неимоверно трудно идти ко сну раньше обычного. Засыпая, я привыкла подводить итог прошедшему дню, строить планы на грядущий… И это было одной из грубейших ошибок, ведь в своих размышлениях можно зайти настолько далеко, что в конце концов засыпание превратится в настоящий кошмар. В результате – изведетесь, а заснете далеко за полночь. Как бы вам ни было трудно ложиться в одно и то же время, пусть это войдет в привычку. Приучите себя. Тяжело только сначала, затем биологические часы сделают свое дело. Перед сном думайте о чем-нибудь приятном, пытайтесь расслабиться, представляйте, как вы уже погружаетесь в царство Морфея...

Когда механизм засыпания будет отлажен, одной задачей станет меньше. Теперь нужно будет научиться правильно просыпаться. Решите для себя, как вам легче вставать: по первому зову будильника, после второго звонка или когда будильник звенит раньше положенного времени. Лично я ставлю будильник на 5-7 минут раньше, и когда раздаются утренние трели, я сразу же открываю глаза. Не идите на поводу собственных желаний понежиться еще пару минуток. Вставать от этого легче не будет, а вот время потеряете, и собираться придется в спешке и суете. Просыпаясь, думайте о приятном или хотя бы о том, как здорово, что вам есть куда идти, зачем, для кого и т.д. (что-нибудь да найдется!). Если звонок будильника по утрам для вас просто невыносим –

ставьте каждый день одну из своих любимых песен, под которые вам непременно захочется пошевелить в такт (хотя бы пяткой!). …

Готовьте одежду, обувь, сумку с вечера, чтобы утром не тратить на это драгоценные минуты времени и, тем более, не портить и так отсутствующее настроение. Вместо этого предлагаю улыбнуться собственному отражению в зеркале, перекинуться парой ласковых слов с родными, насладиться вкусным завтраком и ароматом свежего чая или кофе. Кстати, свежевыжатый морковный, яблочный или свекольный сок прекрасно бодрит и снабжает организм энергией. Приготовление стакана сока займет не более 10 минут, а эффект потрясающий! Попробуйте баловать себя чудо-напитком в течение месяца и сами не заметите, как это превратится в настоящий утренний ритуал.

Далее…Боремся со сном на рабочем месте. Главное – откинуть все возможные мысли-паразиты о том, как было бы здорово чуточку поспать. Пусть недовольные коллеги бубнят себе под нос, что за час покоя отдали бы все на свете. Не слушайте никого, подобные мысли заразительны. Дайте себе установку, что спать вам не хочется и точка.

Если бесконечные дела навевают тоску, отвлекитесь, не поддавайтесь унынию. Окружите себя приятными и милыми взору мелочами: поменяйте заставку на рабочем столе, поставьте любимое фото в рамочку, придумайте и запишите в ежедневник какое-нибудь поощрение, которое вас ожидает за бодрый и плодотворный денёк. Если тусклые краски так и зовут вас в сонное царство, посмотрите в течение минуты на что-то яркое, а еще лучше – добавьте в интерьер своего рабочего места пару ярких штрихов. Вариантов может быть масса, главное – желание, а фантазия непременно придет на помощь в этой игре, если, конечно, вы захотите стать в ней победителем, а не уснувшим проигравшим.

Не поддавайтесь желанию наесться в обеденный перерыв до отвала. Переполненный желудок спасибо за это не скажет, а вот зевота и сон дадут о себе знать. Кстати, пить можно и даже нужно не меньше 5 стаканов жидкости в день. Это убережет ваш организм от обезвоживания и быстрой утомляемости. Вот только не злоупотребляйте с кофе! От него эффект будет противоположный, хотя и молниеносный.

Для тех, кто всё же не в состоянии справиться со сном, приведу в качестве примера находку одной моей знакомой. В рабочий перерыв она уединятся на диванчике,

зажимает в ладони большую связку ключей, закрывает глаза и вытягивает руку. Подобным образом ей удается расслабиться на 5-7 минут, когда же ключи падают из рук на пол – она просыпается. Такой ловкий прием работает отменно. После чего появляется прилив сил, а сон как рукой снимает. Сама не пробовала, но результат видела!

Кто-то может сказать, что все эти вышеперечисленные советы до боли знакомы, но безрезультатны. А я поспорю и не соглашусь. Проверено на себе. Эффект – на лицо, а результат – на зависть коллегам и знакомым! Наверное, эти банальные рекомендации в совокупности и составляют мой секрет бодрости. Подруга не поверит, а вы?

Любите жизнь и цените каждое мгновение! Не проспите свое счастье…

Автор - Виктория Бобылева
Источник