Как превратиться из совы в жаворонка?

Снова утро и снова голова не может оторваться от подушки? Вам неприятно пение птиц по утрам? Вы явно не из тех, кто способны встать утром с постели да еще и прогуляться по утреннему парку. Однако это совсем не означает, что вы не способны стать жаворонком.

Для того чтобы превратиться из совы в жаворонка, следует:

Вставать сразу же после сигнала будильника. Не пройдет и полгода, как ваш мозг будет ассоциировать сигнал будильника с пробуждением вашего организма.

Если вы просыпаетесь ночью, постарайтесь не включать свет, поскольку загорание света даже на секунду препятствует производству мелатонина (гормона сна), что способно привести к бессоннице ночью и тяжелому пробуждению утром.

Выпишите все вещи, которые вы просто ненавидите делать по утрам, затем спросите себя, действительно ли утро – это кошмар для вас, либо пришло время адаптировать некоторые вещи в вашей жизни?

Старайтесь приготовить все необходимое вам утром с вечера, но до того момента, когда вы уже насколько устанете, что снова перенесете все на утро. Старайтесь заранее готовить одежду, завтрак, необходимые бумаги, тогда и утро будет реже превращаться в кошмар.

Задумайтесь над тем, как может измениться ваша жизнь, если вы станете жаворонком, сколько вы всего сможете успеть, и выпишите все преимущества на лист бумаги. Затем на этом же листе бумаги выпишите все отрицательное, что связано с вашим ранним пробуждением. Чего же окажется больше? Наверняка, преимуществ!

Как превратиться из совы в жаворонка

Автор: admin
17.11.2011 16:35 -

Каждое утро делайте себе что-то приятное. К примеру, реорганизовывайте свой день таким образом, чтобы в график включалось хотя бы одно приятное для вас событие. Тогда и утро будет чаще добрым!

Позаботьтесь о качественном месте для сна и режиме сна. Обязательно старайтесь ложиться и вставать в примерно одно и то же время, позаботьтесь о приобретении качественного матраса и подушки. Для лучшего засыпания поможет также и легкий запах лаванды.

Воспринимайте ваше место для сна как исключительно место для сна, а не для просмотра телепередач, чтения.

Чтобы поскорее заснуть, вечером принимайте теплый согревающий душ, слушайте спокойную ненавязчивую музыку.

Принимайте регулярно мультивитамины, и лучше это делайте утром. Недостаток витаминов в организме также сказывается на нашей сонливости и нежелании просыпаться утром.

Автор - **Юрий Дерябин**

[Источник](#)