

Как выспаться за 4-5 часов: методика быстрого сна

2014-07-25 - Арзу - 0Комментариев - в Советы и ответы

По свидетельствам ученых, организму обычного человека вполне достаточно пяти часов в сутки, чтобы получить полноценный сон, который и взбодрит, и освежит, и придаст новых сил. Но для того чтобы выспаться за 4-5 часов, необходимо следовать ряду принципов и правил сна.



Методика быстрого сна

В наш беспокойный век бешенных скоростей и повышенного жизненного ритма специалисты разработали особую методику, чтобы человек мог беспрепятственно выспаться за 4-5 часов и ощущать весь день прилив сил и бодрости. Для этого нужно придерживаться следующей методики быстрого сна:

- Расслабляться перед тем, как уснуть (не нужно уходить в сон вместе со всеми своими переживаниями и проблемами – для этого выделите минут 10-15 на размышление о чем-то прекрасном или на прослушивание успокаивающей музыки).
- Не нагружать желудок перед сном и не переедать на ночь (в противном случае

организм будет затрачивать всю свою энергию не на собственное восстановление, а на переваривание пищи).

— Использовать для сна особые аксессуары – расслабляющую подушку с ароматными травами (особенно для этого подойдут шишки хмеля), повязки на глаза и беруши, если таковые будут необходимы.



— Принимать теплый душ перед сном (это не только средство гигиены, но и отличное «смывание» накопленной за день информации, впечатлений и эмоций – вода лучше всего «уносит» их с собой, расслабляя тело).

— Спать под теплым одеялом (в холоде человек высыпается намного хуже, чем в тепле).

— Выработать стойкое привыкание организма к 5-часовому сну (обычно адаптация к подобному ритму происходит в среднем за 1 месяц).

— Выделять для себя один день в неделю (желательно не будний), когда можно спокойно поспать «впрок», то есть чуть дольше обычного (часов 8).



— Ложиться спать до 24:00 – в этот период организм человека быстрее и лучше всего высыпается (два часа сна после полуночи равны одному до полуночи – на этом акцентировал еще Поль Брэгг).

Все перечисленные правила учитывают, прежде всего, три базовых компонента качественного и здорового сна: организацию спального места, условия сна и настрой на него.

Уточка УБУ знает, где лучшая мебель и аксессуары для сна :)