

# Гайд: режим сна

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте улучшения режима сна.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Отсутствие отвлекающих факторов, темнота, тишина, чистота
- Составьте четкое расписание, когда вы отходите ко сну и когда встаёте.
- В кровати - только спим
- Купить беруши, маску для сна / шторы, или обеспечить темноту в комнате иным образом
- Купить мелатонин, принимать за час до сна, не дольше недели.
- Можете скачать приложение которое будет напоминать вам об отходе ко сну и пробуждении, например Sleep Cycle
- Для качественного просыпания, выходите на улицу или купить лампу для светотерапии
- Будильник на вечер, например на 20:00, который будет сигнализировать о том, что пора отложить дела, готовиться ко сну. Например, выключить компьютер, отложить телефон, приглушить свет, принять мелатонин. Заняться чем-то, что лично вас расслабляет
- Подведите итоги дня, вспомните, что хорошее сегодня происходило, поблагодарите день за это
- Если вы принимаете теплый душ / медитируете перед сном, вы можете связать эти привычки. После темноты и тишины в комнате, вы можете принять душ / сделать медитацию и лечь спать.
- После утреннего будильника необходимо взбодриться, если вы принимаете холодный душ по утрам, это будет хорошая связка, которая поможет вам проснуться

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне ложиться и вставать вовремя?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Напоминайте себе о смысле при пробуждении и отходе ко сну.

## Образ

Какой образ возникает у вас в голове, когда вы представляете идеальный режим сна. Какую пользу получает этот человек в вашей голове?

## Ответственность

Какой человек ассоциируется у вас желанием совершать это действие?

Представьте его рядом с собой и спросите себя: «Он бы гордился вами при совершении желаемого вами поведения?»

Договоритесь с кем-то на счёт совместного налаживания режима сна, скорее всего, если вы часто плохо спите, у вас есть такие же друзья, может они тоже захотят исправить свой режим. Или же просто делитесь отчетами с ними в одностороннем порядке. Пишите коротко и делитесь мыслями и эмоциями.

Возьмите под ответственность заботу о своем теле как главном инструменте воплощения добрых намерений, отведите регулярному режиму сна центральную роль в этом вопросе.

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать при соблюдении режима сна. Например:

- Составьте график сна, заранее
- Поставьте будильник на вечер, это будет сигналом для того чтобы отложить все дела
- После будильника, выключу гаджеты, открою окно на проветривание, обеспечу темноту в спальне, расправлю постель
- Расслаблюсь, помедитирую или приму теплый душ
- Приму таблетку мелатонина за час до сна (курс не больше недели)
- Лягу в кровать, вставлю беруши, закрою окно и шторы.

**Представьте причины**, по которым вам не удастся лечь вовремя. **Составьте список таких причин**, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы.

Например:

- Мне придет уведомление на телефон – отключить уведомления перед сном и отложить гаджеты
- Захочется спать раньше – займусь делом
- Неудобный ритуал отхода ко сну – изменю последовательность действий

**Подумайте, как вы можете упростить ваш план**, сделать его наиболее выполняемым?

Например:

- Определите, точно ли вы сможете лечь в 21:00, или следует поставить другое время?
- Как связать эту привычку с другими действиями? Например, если вы уже делаете зарядку или принимаете душ, можете это делать после пробуждения или перед сном.

## Награда

**Определите, как вы порадуете себя** после выполнения желаемого действия для закрепления привычки?

Например:

- Выпейте два стакана воды после пробуждения
- Включите приятную музыку
- Вкусным и полезным завтраком
- 5-10 минут времени подумать не о чём, концентрация на дыхании, медитация

---

Revision #1

Created 15 November 2023 06:51:01 by Тимур

Updated 15 November 2023 07:05:23 by Тимур