

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