

# Пробуждение

**Когда проснулись** от будильника, розетки-таймера или солнца:

- **Раскройте шторы и окна**, чтобы получить первую порцию света и свежего воздуха.
- **Выпейте ~ 300мл тёплой воды** (можно добавить лимонный сок и морскую соль), так вы восстановите гидратацию и запустите пищеварительную систему.
- **Выйдите на улицу под солнце на ~ 5-10мин.** или включите лампу 10000 lux на ~ 20 мин. (не смотрите на неё, просто направьте на лицо). **Это важнейший фактор бодрствования:** свет создаёт необходимую выработку кортизола утром и мелатонина вечером.

**Дополнительно** для активации организма можно:

- Сделать **гимнастику** или прыжки на скакалке **для стимуляции лимфы** и крови или прогуляться **по траве босиком**.
- Принять контрастный или холодный душ для увеличения **норадреналина и дофамина**.
- **Помедитировать** ~10мин. или сделать **запись в дневнике**, чтобы снизить базовый уровень тревожности, привести в порядок мысли и сфокусироваться на действительно важных вещах.

# Пробуждение

Проснувшись:



Раскройте шторы  
и окна



Выпейте тёплой  
воды



Встать под солнце  
или LUX лампу

Активируйтесь:



Сделайте  
гимнастику



Примите  
контрастный душ



Помедитируйте

[prosto.social](https://prosto.social)

Revision #5

Created 23 August 2023 13:01:02 by Тимур

Updated 4 January 2024 05:50:39 by Тимур