

Вечерний ритуал

Ваша задача – **за 2 часа до сна** сделать следующее:

- Выключить или заглушить свет в помещении, заменить его на лампу теплого света 2500-3500K
- Отложить технику: убрать телефон, закрыть ноутбук, выключить компьютер и телевизор, отключить wifi
- Настроить аромалампу с маслом лаванды
- Принять теплый душ
- Сделайте запись в бумажный дневник о прошедшем дне: какие эмоции вы испытали; что чувствовали и почему; что сделали, а чего не успели сделать; что хотите сделать завтра; кому и за что вы благодарны.
- Заварите один из отваров для сна:
 - Валериана
 - Ромашка
 - Пассифлора
 - Хмель
 - Мелисса
 - Мята
 - Лаванда
 - Пустырник
 - Иван-чай (Кипрей)
 - Базилик
 - Полынь
 - Таволга (Лабазник вязолистный)
 - Роза столитная и роза дамаская
- Примите одну или несколько добавок для сна:
 - Глицин (3г)
 - Мелатонин (2-3мг)
 - Магний (200-300мг)
 - Ашваганда (200-600мг)

Вечерний ритуал

За 2 часа до сна:



Приглушить свет



Заварить травы

Валериана	Иван-чай
Ромашка	Бasilik
Хмель	Полынь
Мелисса	Пустырник
Мята	Лаванда
Пассифлора	Таволга



Отложить технику



**Настроить
аромалампу**



Принять БАДы

Глицин (3г)
Мелатонин (2-3мг)
Магний (200-300мг)
Ашваганда (200-600мг)



Принять душ

prosto.social

Revision #4

Created 23 August 2023 12:57:57 by Тимур

Updated 4 January 2024 05:49:18 by Тимур