Как высыпаться?

Этот чек-лист поможет тебе организовать режим сна и отдыха таким образом, чтобы чувствовать себя бодрым и отдохнувшим весь день. Следуй каждому пункту, чтобы сделать сон качественным и легко просыпаться утром!

1. Подготовка ко сну:

- [ ] **1.1** Создай комфортные условия

  Убедись, что спальня хорошо проветривается. Температура воздуха должна быть прохладной (около 18–20°C).

- [ ] **1.2** Собери нужные вещи

  Подготовь пижаму/ночную рубашку. Выбери книгу или расслабляющий аудиоконтент (например, медитацию), если планируешь почитать перед сном.

- [ ] **1.3** Избегай стимуляторов

  Ограничь употребление кофеина во второй половине дня. За час до сна выключи гаджеты и избегай просмотра новостей/социальных сетей.

2. Режим сна:

- [ ] **2.1** Установи регулярное время засыпания

  Ложись спать и вставай примерно в одно и то же время каждый день, даже в выходные.

- [ ] **2.2** Определи нужное количество часов сна

  Для взрослого человека рекомендуется 7–9 часов сна в сутки.

- [ ] **2.3** Расслабляйся перед сном

Прими теплую ванну или душ. Попробуй легкую растяжку или дыхательные упражнения.

3. Сон:

- ☐ **3.1** Следи за качеством сна

  Если часто просыпаешься ночью, проверь, насколько тихо и темно в комнате.

- ☐ **3.2** Реагируй на проблемы

  Если долго не можешь уснуть, попробуй встать и заняться чем-то спокойным (чтением, легкой работой), пока снова не почувствуешь усталость.

4. Утро:

- ☐ **4.1** Постепенное пробуждение

  Используй будильник с мягким звуком или естественным рассветом.

- ☐ **4.2** Утренние ритуалы

  Начни утро с зарядки или короткой прогулки.

5. Дополнительные советы:

- ☐ **5.1** Физическая активность

  Регулярные физические нагрузки помогают улучшить качество сна.

- ☐ **5.2** Психологический комфорт

  Старайся меньше переживать из-за проблем накануне сна. Запиши тревожащие мысли в блокнот, чтобы «освободить голову».

Теперь ты можешь лучше контролировать свой сон и чувствовать себя отдохнувшим каждое утро!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?