



## Чек-лист: как научиться вставать вовремя и не просыпаться

Очень простой и крайне лаконичный чек-лист про опцию, которая всегда в уме и постоянно не срабатывает. Итак, как научиться вставать вовремя. Слов мало, на самом деле. И вообще - важны последние три пункта чек-листа. Они могли бы быть смело первые и окончательные.

### В первую очередь

Поставьте себе будильник

*Этих будильников вокруг немерено. Самый простой сидит рядом с вами в вашем телефоне. Выберите себе наиболее отстойную, громкую и нервную мелодию сигнала и установите ее.*

Попросите вас разбудить

*Поставьте будильник кому-нибудь еще, чтобы он проснулся, громко вас упомянул и разбудил вас.*

Позвоните на телефонную станцию

*Эта услуга до сих пор есть у операторов проводной связи. Услуга побудки. Позвоните и закажите, чтобы вас разбудили. Оплата придет в ежемесячном счете. Нужен стационарный городской телефон.*

Попросите администратора гостиницы

*Попросите горничную, или администратора вас разбудить. Они вас обязательно разбудят, особенно, если вы съезжаете. Вы для этого должны ночевать в гостинице.*

Купите себе собаку

*У нее будет чисто конкретный интерес вас разбудить. А то... И вы тоже проснетесь. Вам придется проснуться, чтобы с ней погулять. А то... Чисто ведь не там, где чисто, а где*

чистоконкретно.

## Закажите такси на время

*Закажите с вечера такси на нужное утреннее время. Гарантируем, что оператор и водитель подъехавшей машины вас будут долго и упорно будить. Дорого. Если не проснетесь - попадете в черные списки пассажиров.*

## Решаем всерьез

### Погуляйте перед сном

*Если не снег и не ливень, то пройдите в любом случае. 15-20 минут. Даже до палатки кофе выпить, или до булочной, взять свежий багет на утро. Прекрасная разминка перед сном, особенно, если день в офисе и в транспорте.*

### Проветрите перед сном

*Если не зима, то желательно, чтобы и ночью у вас был хороший свежий воздух в комнате, где вы спите. Не закрывайте окно. Чем больше и свежее воздух, тем лучше и глубже вы будете спать. Тем быстрее и легче проснетесь.*

### Не наедайтесь на ночь

*Вы очень плохо будете спать в первую часть ночи и совсем не выспитесь к утру, если отойдете ко сну с набитым желудком. Такая досадная особенность пищеварения млекопитающих.*

### Избегайте снотворной химии

*Уснув вечером "через колеса", вы утром почувствуете себя сонным, уставшим и разбитым. Вам тоже реально будет сложно проснуться.*

### Не засыпайте с бутылкой

*Конечно, изрядная доза алкоголя может вам помочь отключиться, особенно, если прошедший день был крайне неприятен, но вы не выспитесь после спиртного. Вы даже не проспите толком. Вам очень тяжело будет проснуться. Не пейте на ночь.*

### Заглушите свои телефоны

*Будильник вам все равно прозвенит, эта опция так не отключится, а звонки уберите. Вы не выспитесь и вообще для сна очень плохо, если вас какие недоумки будет тревожить*

среди ночи.

## И совсем всерьез

### Разберитесь с режимом дня

*Вы должны стабилизировать и распланировать свой распорядок дня, тогда вам гораздо легче будет просыпаться в одно и то же время утром. Если вы действительно хотите изжить проблему всерьез, то на 33% решение надо начинать с организации и "установки навсегда" режима дня. Фтопку все, что мешает режиму.*

### Отсекайте все дела

*Все, что не вмещается в день до линии отбоя, для вас не существует. Если у вас отход ко сну в 23.00, то никакие фильмы, работа, фейсбуки, друзья, домашние надобности не должны пересекать линию 23.00. После нее ничего не существует, кроме постели и сна. Это вторые 33% успеха.*

### Следите за длительностью сна

*Взрослому человеку, если он здоров, требуется 8 часов хорошего сна. Следите, чтобы он у вас был. Не ложитесь поздно. Это третьи 33% для того, чтобы у вас не было проблемы просыпаться. Других серьезных решений нет. Вот эти три пункта и есть главные 99%. А 1% отстегнем будильнику. Удачи вам!*

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

как это убрать?