

21

DE ZILE

pentru un obicei nou

**21 DE ZILE
PENTRU UN OBICEI NOU**

21

DE ZILE

pentru un obicei nou

© 2016 – Biblioteca Respiro

Toate drepturile rezervate.

Este permisă descărcarea liberă, cu titlu personal, a cărții în acest format. Distribuirea gratuită sau contra cost a cărții prin intermediul altor platforme online, precum și modificarea textului fără acordul prealabil, în scris, din partea Bibliotecii Respiro sunt interzise.

Sinteză realizată de Gabriel Șamu

Redactor: Florin Bică

Grafician: Gabriel Dragu

Corector: Florin Bică

Sursă ilustrații/imagini: www.123rf.com

Date de contact:

Biblioteca Respiro

Telefon: 0747 170 050

E-mail: contact@bibliotecarespiro.ro

Site: www.bibliotecarespiro.ro

CINE SE CULCĂ DEVREME SE TREZEȘTE LA TIMP

21 de zile pentru a face performanță în... somn

Lipsa somnului suficient sau de calitate afectează performanța generală a organismului – modul în care gândești, reacționezi și gestionezi lucrurile din jurul tău. Este demonstrat științific că, în a doua parte a serii, după ora 21, corpul uman își caută în mod natural ora de culcare. Este mai sănătos să te culci la ora 22 și să te trezești la ora 6, decât să folosești intervalul 1-9 pentru somn. Perioada optimă pentru somn a organismului este în intervalul 22-4. Îți lansăm provocarea ca, timp de 21 de zile, să te culci devreme și să te trezești devreme. Drept motivație și încurajare, am pregătit pentru tine 21 de lecții despre somn, beneficiile acestuia, ponturi și sfaturi testate, câte una pentru fiecare zi.

ZIUA 1



ÎNCEPE CU SEARA DE DINAINTE

Ai o „relație” complicată cu dimineața-le? Fără îndoială, știi deja că trezitul devreme te ajută să fii mai concentrat, mai motivat și mai productiv — motiv pentru care antreprenorii de succes, precum Richard Branson, și directorii generali ai unor companii mari, precum Tory Burch și Indra Nooyi (CEO Pepsi), se trezesc înainte de răsăritul soarelui. Singura problemă este că tu... urăști să te ridici din pat înainte de a fi nevoit.

Dacă îți place ideea de a-ți crea o rutină matinală care să te ajute să devii o persoană de succes (Atenție! Succesul nu depinde doar de ora la care te trezești dimineața, ci și de ceea ce faci cu timpul tău de-a lungul zilei.), dar urăști ideea de a întâmpina ziua de îndată ce sună alarma ceasului, nu-ți face griji. Iată o strategie pe care o poți folosi și care te va face să ieși mult mai ușor de sub plapumă pentru a-ți începe rutina matinală.

Începe cu seara de dinainte!

Multe studii asupra somnului au descoperit și confirmat existența unei legături între motivație și somnul REM (*rapid eye movement* — mișcarea rapidă a ochilor). Dacă nu ai parte de o odihnă de calitate, cu câteva cicluri de somn REM pe noapte, motivația și energia ta vor fi la un nivel scăzut atunci când va veni momentul să te trezești dimineața.

O cale de rezolvare a acestei probleme este dezvoltarea unei rutine înainte de somn, o rutină care te pregătește pentru o odihnă de calitate. Iată câteva metode folosite de diverse persoane pentru a adormi (și a dormi):

Redu cantitatea de cofeină consumată!

Elon Musk, fondatorul Tesla și SpaceX, recunoaște că obișnuia să consume cofeină pe tot parcursul zilei, dar acum își limitează consumul la una sau două ocazii pentru a putea să doarmă mai bine.

Îndepărtează-te de aparatele electronice!

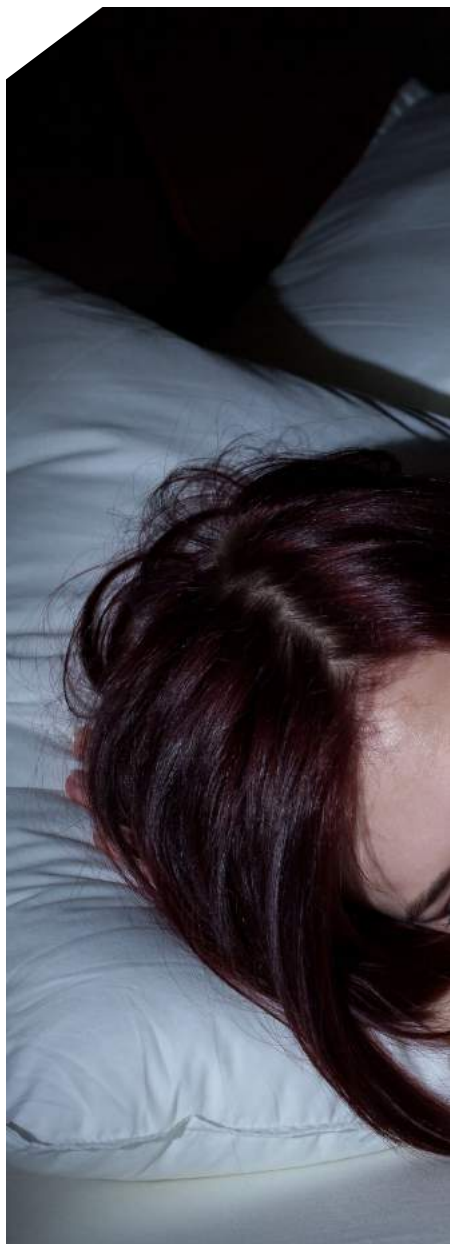
Lumina ecranelor privite chiar înainte de culcare poate afecta negativ tiparele de somn ale corpului tău. Arianna Huffington, cofondator și redactor-șef al publicației *Huffington Post*, își păstrează telefonul mobil într-o altă cameră, un obicei pe care l-a adoptat după ce a „leșinat din cauza extenuării”.

Citește o carte!

Cofondatorul Microsoft, Bill Gates, citește o oră în fiecare seară (în special biografii, cărți istorice și publicații periodice serioase) pentru a adormi mai ușor.

Este de ajutor, de asemenea, să îți creezi o atmosferă care să îți inducă somnul.

Fă-ți dormitorul cât mai întunecos posibil, așază ecranul ceasului cu alarmă cu fața în jos și, dacă locuiești într-un cartier zgomotos, pornește ventilatorul.





ZIUA 2



STRATEGII PENTRU A REUȘI SĂ DEVII O PERSOANĂ MATINALĂ

1. Află de ce este important pentru tine să devii o persoană matinală.

Este dificil să faci o schimbare, oricare, fără a ști mai întâi de ce schimbarea respectivă este importantă pentru tine. De ce este important pentru tine să te trezești devreme? De ce vrei să fii mai productiv dimineața? Crezi că adoptarea rutinei matinale perfecte te va ajuta să te menții în formă și îți va da mai multă încredere și energie în timpul zilei?

Sau poate că trezirea înainte de răsăritul soarelui este calea de a avea mai mult timp pentru lucruri care te fac să te simți bine, precum cititul, scrisul sau meditația? Odată ce vei ști motivul (sau motivele) pentru care vrei să te trezești devreme, vei descoperi că schimbarea este mult mai ușor de implementat.

2. Trezește-te imediat ce sună alarma.

De câte ori îți prelungești somnul, programând alarma să sune iarăși mai târziu? O dată? De două ori? De cinci ori? Mai mult? Deși ai impresia că acele câteva minute de somn în plus îți sunt benefice, în realitate lucrurile sunt exact pe dos. Reprogramând alarma și amânând trezirea, te vei simți mai obosit, îți vei da peste cap ciclurile de somn și vei ajunge să-ți târăști picioarele după tine toată ziua.

Pe deasupra, atunci când amâni trezirea, prima acțiune cu care îți începi ziua este amânarea. Lucrul acesta transmite un mesaj subconștientului tău, și anume că nu ai nici măcar disciplina de sine necesară pentru a te ridica din pat. Nu este un mod prea grozav de a-ți începe ziua.

ZIUA 2



Așadar, cum renunți la obiceiul de a reprograma alarma? O metodă ar putea fi aceea de a-ți așeza ceasul (sau telefonul) departe de pat, astfel fel încât să fii nevoit să te ridici și să te deplasezi pentru a opri alarma.



ZIUA 3

