

Как проснуться «с той ноги»?

Во многом, от того, как встанешь с утра, зависит, как пройдет целый день! На помощь «встающим» приходят ученые, медики и психологи.

Есть пара простых советов, как проснуться максимально комфортно:

Ученые советуют, если выбирать между тем вставать в шесть или пять утра, лучше вставать в пять, т.к. с пяти до шести в естественных биоритмах организма человека наблюдается всплеск активности. Следующие пики приходятся на 10-13 часов и на 20-24 часа.

Ученые считают, что для полноценного отдыха достаточно 8 часов непрерывного сна в сутки, поэтому, если вы встаете в 7 утра, ложиться лучше не позднее 23 часов, а лучше в 22 часа.

Перед сном лучше не смотреть программы про насилие и фильмы-ужастики, лучше принять горячую ванну, выпить стакан молока с медом, послушать расслабляющую музыку, подумать о завтрашнем дне, о планах на завтрашний день, и представить что-нибудь приятное, что может случиться завтра.

Не стоит пользоваться будильником с резким, неприятным звуком, лучше поставить таймер на телевизоре, музыкальном центре или телефоне. Согласитесь, приятнее проснуться с утра под приятную, веселую музыку или любимую передачу, чем под звуки «ненавистного будильника»!

Таймер лучше поставить на пять минут раньше запланированного времени подъема, и полежать чуть в постели, потянуться, понежиться, подумать о том, как проведешь день, представить, как во всем тебе сегодня будет сопутствовать удача.

Проснувшись, всем системам организма необходимо время, чтобы перейти из сонного состояния в рабочее, а это значит, что переход от сна к бодрствованию должен быть постепенным. Проснувшись, как следует потянитесь и улыбнитесь. Это поможет организму отойти ото сна, а также усилит выработку эндорфинов - гормонов радости. Если не лень, изобразите проснувшуюся кошку - выгнитесь и прогните спину, чтобы размять позвоночник. Помассируйте пальцы рук и мочки ушей. Там расположено множество нервных окончаний, массажирование которых также помогает проснуться.

Желательно, чтобы с вечера были готовы одежда и обувь, что бы перед выходом в свет, не ожидала неприятная неожиданность в виде оторвавшейся пуговицы или сломанного замка и случайных пятен. С вечера нужно продумать свой завтрак, который обязательно должен включать в себя не только полезные, но и вкусные, радующие с утра, продукты.

Попробуйте периодически слегка изменять привычный утренний маршрут, выйдите на остановку раньше или пройдите по другой улице, посмотрите на звезды и небо, на природу и окружающих людей, прислушайтесь к себе и своим ощущениям. Подобные эксперименты позволяют избежать «серой рутины будней».

Помните, ученые доказали, что мы принимаем решения разумом до обеда, а после обеда решения принимаются эмоционально. Руководители крупных компаний знают об этом, и основные деловые встречи проводят в первой половине дня.

В выходной день, лучше не спать до обеда, а проснуться на час-два позже, чем в обычный день, организм это оценит, а вы успеете сделать все запланированные дела. Если же усталость прямо валит с ног, то лучше поспать час-полтора днем!

Приятного пробуждения и отличного дня!

Муругова В.А.