

Светлана
Стрельникова

Сладкий сон — правильные решения

Книга о том, как повысить
свою эффективность

Светлана Стрельникова

**Сладкий сон –
правильные решения**

«Издательские решения»

2015

Стрельникова С.

Сладкий сон – правильные решения / С. Стрельникова —
«Издательские решения», 2015

Время отхода ко сну кажется нам гибким. Мы думаем, что его можно перенести или отодвинуть. Но время отхода ко сну, как время отхода поезда или отлета самолета. На него можно опоздать.

Содержание

| | |
|--------------------------------------|---|
| Часть 1 – Постановка цели. Место сна | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 7 |

Сладкий сон – правильные решения

Книга о том, как повысить свою эффективность

Светлана Стрельникова

«Даже небольшой отдых переводит наш мозг на более высокий уровень действий, позволяя нам получать лучшие идеи, быстрее находить решения, идентифицировать и передавать материал более точно»

Дэвид Рендел.

«Земля снов: путешествия в странную науку сна».

© Светлана Стрельникова, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

Часть 1 – Постановка цели. Место сна

Конечно, любое улучшение начинается с постановки цели, т. е. чего вы хотите достичь. Правильно формулируем цель. Наша цель – **7,5, а лучше – 8 часов полноценного сна**. Иногда это может быть чуть меньше или чуть больше. Посчитайте, во сколько вам надо отправиться в кровать, чтобы иметь возможность спать именно столько, сколько вы запланировали.

Например, вы планируете встать в шесть утра, тогда отсчитывайте 8 часов назад. Выходит, что вам надо лечь спать в 22—00. Очень важно, чтобы промежуток с 12—00 до 4—00 утра попадал в фазу вашего сна. Если вы, например, планируете спать до 9 утра, то это не значит, что можно пойти спать в час ночи. О причинах этого мы поговорим в третьей части этой книги.

Самое главное, на данном этапе понимать, время отхода ко сну – это **как время отхода поезда, на который можно опоздать**.

Поэтому запланируйте час отхода ко сну и подготовьтесь к этому – завершите все дела на час раньше, переговорите с семьей, уложите детей чуть раньше. Организуйте свой вечер и день так, чтобы действительно лечь спать в запланированное время.

Время отхода ко сну не должно быть гибким, чтобы не было соблазна его перенести, отложить на неопределенный срок. Таким образом, мы отправляем спать наше физическое тело – надеваем на него красивую пижаму или сорочку, залезаем под одеяло и закрываем глаза. Но уложить спать свое тело – это полдела. **Надо еще уложить спать наши мысли.**

Для этого надо выполнить первое задание – найти свое собственное место сна. Его нужно создать.

Когда пришло время сна, нужно идти. **И неважно, хочется нам спать или нет**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.