

КАК ДА СПИМ ПО-ДОБРЕ ПО ВРЕМЕ НА Covid-19 ПАНДЕМИЯТА

Много хора имат проблеми със съня в тези изпълнени с предизвикателства времена. Стресът от това да не знаеш със сигурност каква се случва, съкращенията на работни места, 24- часово достъпните новини, несигурността за бъдещето - се причини за безсънни нощи.

Д-р Майкъл Бреус, част от чиито съвети за съня и хронотипа вече ви представихме в нашата рубрика, е подготвил ръководство, което ще ви помогне да се справите с тревожността и да спите по-добре в тези турбулентни дни.

Сънят като жизненоважен за енергията, здравето, продуктивността и щастието ни е във фокуса на проекта, който стартирахме преди година, без по никакъв начин да предполагахме в каква сложна ситуация ще се наложи да го изпълняваме. Но проектите на Идеин винаги са имали една цел - да помогнат на колкото може повече хора да се справят по-добре - в бизнеса или на работното си място, за да се превърнат в герои на живота си.

Очаквайте всички материали и обучения, които ви подготвяме да бъдат достъпни онлайн. Очаквайте нашите уебинари и срещи на живо, по време на които ще ви дадем много практически съвети как да управлявате енергията си, да планирате времето и задачите си, да бъдете хипер фокусирани, да устоявате на всичко, което ви разсейва от постигнето на целите и живота, който заслужавате за себе си и хората, които обичате.

Прочетете съветите на световноизвестния американски лекар д-р Бреус [ТУК](#).