

КАК ДА СЕ ПРЕВЪРНЕШ В РАНОБУДНИК – СЕДЕМ ЛЕСНИ ТРИКА

Трик № 1: Алармата да бъде в другата стая

Когато алармата не е до леглото ви, а в съседната стая, трябва да станете и физически да се придвижите, за да я изключите. Е, обикновено повече не ви се връща в леглото.

С други думи, този малък трик е начин да се предпазите от провала да протегнете ръка, изключите алармата и да продължите сладко да спите.

Трик № 2: Незабавно след събуждане изпийте 2 чаши вода

След като в продължение на почти 8 часа тялото ви е било без вода, то се е дехидратирало и има абсолютната необходимост да бъде заредено с вода възможно най-бързо. Причината за това повечето хора да се чувстват изморени, като в мъгла и демотивирани сутрин се крие в простия факт, че са дехидратирани. А когато сте дехидратирани, работата на тялото и мозъка ви намалява драстично.

Мозъкът се състои от 75% вода, ето защо не е чудно, че незабавно започваме да чувстваме ефекта, ако не прием достатъчно вода.

Накратко, достатъчното количество вода гарантира високата енергийна продуктивност на мозъка. А ако количеството вода, което консумираме не е достатъчно, се чувстваме изморени, вършим всичко с нежелание и усещанията ни сутрин са доста неприятни, а продуктивността ни сериозно понижена.

Ето защо – веднага след събуждане, изпийте две големи чаши вода, за да започнете деня си изпълени с енергия!

Трик № 3: Раздвижете тялото си

Друг енергизиращ трик е да раздвижите тялото си за 5 минути. Дали ще подскочате, ще правите лицеви опори, йога или друго любимо упражнение, няма толкова голямо значение.

Важно тук е, че правите нещо, което повишава сърдечния ви ритъм и тялото ви започва да произвежда кортизол (който всъщност ви помага да се събудите), също така се стимулира кръвния поток (което пък помага на енергията да премине през тялото).

Денят направо не е същият, ако направите 25 лицеви опори! Вече не се чувствате бавни и неориентирани, напротив – изпълнени сте с енергия, будни и готови да се изправите лице в лице с предизвикателствата на деня! А това отнема само няколко минути!

Трик № 4: Правете дихателни упражнения

Според последни изследвания, дишането има огромно влияние върху здравето, енергията и психичното ви здраве. Оказва се, че само като използвате дишането си, може да повлияете върху всичко – от имунната система до креативността и енергийните си нива.

Но как дишането може да ви помогне да се чувствате изпълнени с енергия и будни, така, че да се наслаждавате на сутрините си?

Като дишате дълбоко от корема, вие вдишвате много повече кислород, в сравнение с нормалното дишане, което е почти на автопилот (в действителност, това, че повечето хора дишат на автопилот е една от водещите причини за ниски енергийни нива и редица болести).

Накратко – повече кислород е равно на повече енергия. А когато имате повече енергия, ще се чувствате много по-будни.

Ако искате да опитате енергийните ползители от дишането на момента, направете следното упражнение:

За 10-30 секунди вдишайте и издишайте силно през устата, без пауза между тях. Важно е да дишате от стомаха, вместо от гърдите.

Важно: може би ще се почувствате замаян, което е абсолютно нормално. Уверете се, че правите упражнението в безопасна среда и никога не го правете, докато шофирате.

Сега, проверете как се чувствате. Може би усещате изтръпване в тялото и/или олекване в главата. Но като цяло сте изпълнен с енергия, защото сте наводнили тялото си с кислород, а това означава, че сте генерирали тонове енергия. Вече сте готови да се справите с всичко, което се изпреди на пътя ви!

Трик № 5: Не проверявайте смартфона си през първите 20 + минути след събуждане

Един от най-вредните навици, които хората придобиха в наше време е моментално след събуждане да започнат да си гледат телефона. Проблемът е, че това незабавно разсейва ума ви и ви поставя в реактивна позиция. Всички съобщения, мейли и нотификации, получени през нощта моментално се изправят пред вниманието ви. Вместо проактивно да решите какво ще правите сутринта, вие сте принудени да реагирате на неща, които други хора са изпредили на пътя ви. Това веднага ви поставя в (леко) състояние на стрес, разсейване и преумора от усещането, че трябва да свършите нещо извън вашия контрол. Не е много вдъхновяващо начало на деня, нали?

Много по-добро решение е да не пипате телефона си най-малко през първите двадесетина минути (за предпочитане и по-дълго), докато проактивно се ангажирате в доста по-вдъхновяващи дейности, като напр. медитация, планиране на деня и определяне на цели и приоритети.

Ако използвате алармата на телефона си, включете го на режим полет вечерта – по този начин няма да видите всички тези нотификации от социални мрежи, мейли, съобщения и пр.

Трик № 6: Правете неща, които ви доставят удоволствие

Ако мразите всичко, което трябва да свършите сутрин, няма как да се будите с нетърпение и ще ви е трудно да се насладите на сутрините си. Включете в сутрешната си рутина дейности, които наистина харесвате и очаквате с нетърпение. Това ще направи събуждането ви доста по-лесно и приятно и с изненада ще откриете, че ставате все по-ранобудни.

Например, отделете 15 мин. да прочетете нещо интересно, докато отпивате от любимото кафе или чай. Това е вашето време, насладете му се, а това усещане ще ви кара да се будите все по-лесно и с удоволствие.

Трик № 7: Наспете се добре през нощта

Един от най-очевидните, но и най-пренебрегвани начини да сте ранобудни е да спите добре и достатъчно през нощта. И това не означава просто да спите определено време (макар това също да е важно), но също така сънят ви да е дълбок и качествен.

Ако сте се наспали добре, много по-вероятно е да се събудите с удоволствие и изпълнени с енергия на сутринта. Повече няма да се чувствате, като че ли ви е блъснал камион. Още повече, това ще ви помогне да бъдете по-продуктивни и фокусирани през деня.

Ето и някои идеи как да спите по-добре:

- Проветрете и охладете стаята си
- Избягвайте сините екрани поне 1-2 часа преди да си легнете (телефон, телевизор или компютър) или ползвайте очила, които блокират синята светлина
- Използвайте спалнята си само за сън – без телевизор или други устройства, които ви разсейват
- Водете си дневник преди да си легнете, за да се отървете от мислите, които ви разсейват или притесняват
- Не прекалявайте със захарта и кофеина през деня
- Спете поне 7 часа