

Как победить утреннюю несобранность



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-pobedit-utrennyuyu-nesobrannost/>

Всем нам знакомо это ощущение, когда по утрам так хочется остаться жить под одеялом. О том, как просыпаться легко и с радостью, а не с мучениями и мечтами о том, чтобы день поскорее закончился, вы узнаете из этой статьи.

1. Забудьте фразу «Я посплю ещё пять минуток». Вставайте сразу по звонку будильника и старайтесь просыпаться в одно и то же время. Поверьте, ваш организм скажет вам спасибо.
2. Утренние тренировки должны быть для вас в приоритете. Первые несколько дней или даже недель будут для вас тяжёлыми. Но вскоре ваше тело привыкнет к утренним пробежкам или, например, к занятиям йогой. Независимо от того, какими упражнениями вы будете заниматься во время утренней тренировки, физическая активность даст вам мощный заряд бодрости, который будет с вами на протяжении всего дня.
3. Откройте окно, когда проснётесь, или спите с открытым окном. Солнечный свет и свежий

воздух наполнят вас природной энергией, от которой вы уж точно почувствуете себя бодрым и полным сил.

4. Составьте себе график сна для выходных дней. Все мы знаем, как важно соблюдать режим сна: так мы не только быстрее засыпаем, но и легче просыпаемся. Даже несмотря на то, что в выходные мы часто ложимся спать позже, а утром любим понежиться в кровати подольше, постарайтесь и для выходных составить себе график сна. Понятно, что вы будете время от времени отклоняться от него, но старайтесь, чтобы эти отклонения не были масштабными.

5. Заведите привычку сразу же после пробуждения делать 3–5 глубоких вдохов. Так ваш организм насытится кислородом, плюс ко всему это будет своеобразным сигналом вашему телу о том, что вы проснулись.

6. Свесьте ноги с кровати. Это отличный и быстрый способ перейти из режима сна в режим бодрствования.

7. Измените мелодию будильника. Сегодня нам доступны миллионы мелодий. Поставьте на будильник такую песню, от которой вам захочется встать и с улыбкой начать новый день, а не ту, от которой вам снова захочется уснуть.

8. Примите душ. И пусть ваш душ будет контрастным: чередуйте горячую и холодную воду, и вы заметите, как хорошо это помогает вам проснуться.

9. Позаботьтесь обо всём необходимом с вечера. Очень часто мы не хотим вставать по утрам, потому что знаем, что нам предстоит куча дел. Облегчите себе задачу: соберите сумку, упакуйте обед на работу, погладьте вещи и отправьте необходимые электронные письма с вечера. Так вы сделаете своё пробуждение лёгким и приятным без повседневной суеты.

10. Просыпайтесь с ожиданием чего-нибудь приятного. Это может быть что угодно: любимый омлет, мысль о том, что сейчас вы поедете завтракать в уютную кофейню или проведёте полчаса в тишине и покое, почитывая свежий выпуск газеты.