Упражнения для быстрого засыпания

Подготовка
Не требует подготовки, выполнять перед отходом ко сну.

Практика

Сон- это одна из базовых потребностей человека, без него мы обойтись не можем. Что значит хороший сон? Это когда вы спите примерно 7 часов без пробуждения, сон ваш глубокий, то есть вы не просыпаетесь несколько раз за ночь, вы засыпаете довольно быстро за 10-15 минут и утром просыпаетесь бодрым и работоспособным, в хорошем настроении. Если это так, то у вас все в порядке. А если нет? Первое, что нужно сделать это произвести ревизию привычек, которые у вас выработались.Основа здесь - это общепринятые советы врачей, такие как, засыпать не позже 11часов, гулять перед сном, не смотреть в экран или монитор, проветрить спальню, удобно устроиться. Не получается? Давайте посмотрим на ситуацию с другой стороны. Когда вы не высыпаетесь и приходите на работу усталым и раздраженным, вы не можете выполнять свои профессиональные обязанности хорошо. Поэтому давайте попробуем здоровый и крепкий семичасовой сон приравнять к своим служебным обязанностям.

Завершить день и спокойно уснуть поможет ритуал опускания сегодняшнего дня. Как это делать? Вы вспоминаете все события прошедшего дня, но не оцениваете их как «плохие» и «хорошие», а говорите себе какой урок, какие новые знания вы для себя извлекли из этих событий, а потом благодарите прошедший день.
Далее нужно сделать еще одно небольшое действие - записать или продумать план на следующий день, лучше, конечно, записать.

Итак, день прошедшей завершен, день следующий запланирован, и вот теперь можно приступать к практике «три точки». Лежа в постели начинаете пристально следить за какой-нибудь точкой вашего тела, например, пусть это будет правое колено. Сосредоточьте свой внутренний взор на этой области, замечайте мельчайшие изменения состояния- тепло ему или холодно, удобно ли оно уложено в постели, может быть вы почувствуете небольшое напряжение. Параллельно начинайте следить за другой точка вашего тела, например, за левым ухом. Контролируете только две эти точки вашего тела и больше ничего. Полежав таким образом и чувствовав успокоение, вы поймете, что вам стало гораздо спокойнее и возможно уже пришла сонливость. Тогда добавляете третью точку. Несколько минут такого упражнения достаточно, чтобы все мысли ушли из вашей головы, вы спокойно заснули и замечательно выспались.