Автор: admin
29.08.2014 22:05 -

Как стать «жаворонком»?

Кто рано встает, тому Бог подает.
Пословица.

«Жаворонками» рождаются или становятся? Лично я считаю, что становятся. Когда мне было чуть больше 20-ти лет, я редко ложился спать до полуночи. А прийти в рабочее состояние мне обычно удавалось не раньше обеда следующего дня.

Но с течением времени я уже не мог не обращать внимания на тот факт, что мой ежедневный успех в немалой степени зависит от того, в какое время я поднимаюсь утром с постели. В те редкие моменты, когда я вставал рано, я замечал, что продуктивность моей работы практически всегда была выше, чем обычно. И не только утром, но и на протяжении всего дня. Помимо этого я ощущал заметное поднятие духа. Будучи человеком, который всегда добивается поставленных целей, я решил стать «жаворонком» и заранее поставил будильник на 5 утра…

…и на следующее утро я проснулся прямо к обеду.

Хм…

Я пробовал снова и снова, но практически никаких результатов это не приносило. Я уже отчаялся, что мне не посчастливилось родиться «жаворонком». Ежедневно при звуке будильника моим единственным желанием было прекратить этот ужасный звон и снова лечь спать. Я пытался справиться с этой проблемой на протяжении нескольких лет, но в конце концов, проведя небольшой анализ, я пришел к выводу, что действовал неправильно. Как только я воспользовался новыми идеями, я тут же стал «жаворонком».

Трудно стать «жаворонком», действуя по неверной схеме. Но используя правильную тактику, это, в принципе, несложно.

Наиболее распространенной из неверных стратегий является следующая: Вы предполагаете, что если ляжете спать пораньше, то и встанете тоже раньше. Вы подсчитываете, сколько времени у Вас уходит на сон сейчас, и просто-напросто передвигаете это время назад на несколько часов. К примеру, если Вы ложитесь спать в полночь, а встаете в 8 часов утра, то в результате несложных вычислений Вы придете к выводу, что если лечь в 10 часов вечера, то можно встать в 6 часов утра. Звучит вполне логично и правдоподобно, но на практике чаще всего все оказывается по-другому.

Как я понял, существуют два основных учения о том, как надо «правильно» спать. Первое заключается в том, чтобы ложиться и вставать в одно и то же время каждый день. Это как иметь два будильника – один для засыпания, другой для пробуждения. Это учение кажется весьма закономерным, учитывая реалии современной жизни. Нам нужна предсказуемость во всем, что нас окружает, и мы должны быть уверены, что получим необходимый отдых.

Поклонники второго мнения утверждают, что необходимо слушаться своего организма. Т.е. Вы должны ложиться спать только когда этого действительно хотите и больше не в состоянии бодрствовать, а вставать ровно тогда, когда Вы сами проснетесь. Это заключение основано на биологии. Наш организм сам знает, сколько ему нужно отдыха, поэтому мы не должны ему перечить.

Методом проб и ошибок я выяснил, что оба этих учения верны только наполовину. Если Вам важна продуктивность работы, то они Вам не подходят и вот почему:

Если Вы спите точно по часам, Вам иногда приходится ложиться, не будучи достаточно усталым и сонным. Если Вам требуется более пяти минут, чтобы уснуть, это означает, что Вы еще можете бодрствовать. Вы просто тратите свое время, валяясь в кровати. Другая проблема состоит в том, что по-вашему, организму требуется одинаковое количество часов сна каждый день, хотя на самом деле количество времени, уделяемого сну, для Вашего организма разнится день ото дня.

Если Вы спите, руководствуясь «желаниями» своего организма, Вы, скорее всего, пересыпаете. Чаще всего таким образом можно спать больше, чем нужно аж на 10-15 часов в неделю (а это один или даже два рабочих дня). Множество людей из тех, что спят именно так, каждую ночь имеют больше 8 часов сна, чего, зачастую, слишком много. Также в этом случае Вы каждый раз поднимаетесь в разное время, а так как

порой наши природные жизненные ритмы не всегда совпадают с 24-мя часами, Вы заметите, что время сна начинает сдвигаться.

Оптимальным для себя решением я выбрал сочетание этих двух подходов. На самом деле это очень просто и многие «жаворонки» именно так и поступают, сами того не замечая. Но для меня это было настоящим открытием. Мой метод заключается в следующем: я ложусь спать только тогда, когда больше не могу ничего делать (глаза сами начинают закрываться), а встаю точно по будильнику (7 дней в неделю), который всегда заведен на одно и то же время. Таким образом, я всегда поднимаюсь в одно и то же время (в моем случае – в 5 часов утра), а ложусь каждый раз по-разному.

Я иду спать, когда мне уже слишком тяжело бодрствовать. Я понимаю, что пора спать, если читаю и ловлю себя на мысли, что не уловил содержания предыдущих двух страниц. В большинстве случаев, когда я ложусь спать, я засыпаю в течение трех минут. Я устраиваюсь на кровати поудобнее и сразу же «отключаюсь». Иногда я ложусь в полдесятого вечера, иногда я не сплю до полуночи, но чаще всего я засыпаю между 10-ю и 11-ю часами. Если я еще не сильно хочу спать, я продолжаю работать до тех пор, пока мои глаза сами не закроются. Чтение – прекрасное занятие на это время.

Когда каждое утро начинает звонить мой будильник, сначала я его выключаю, потягиваюсь несколько секунд и сажусь. Я не думаю о том, что я делаю. На своем опыте я понял, что чем дольше я пытаюсь встать, тем сильнее мне хочется спать. Поэтому я не даю разгореться жарким спорам в моей голове по поводу плюсов и минусов продолжения сна. Даже если я хочу еще поспать, я все равно встаю.

Спустя несколько дней использования этой методики я обнаружил, что мой сон стабилизировался. Если я однажды ложусь очень поздно, то на следующий день я автоматически захочу спать раньше и высплюсь. А если у меня много энергии и я не слишком устал, я сплю меньше. Мой организм сам знает, когда меня «отключить», потому что каждый раз я встаю в одно и то же время и он самостоятельно рассчитывает, сколько часов поспать сегодня.

В итоге весь этот метод вылился для меня в то, что я стал спать приблизительно на полтора часа меньше, чем раньше, но несмотря на это, я стал чувствовать себя бодрее. Я читал, что больше всего страдающих бессонницей людей существует среди тех, кто ложится спать, не будучи сонным. Если Вы устали еще не до такой степени, чтобы

мгновенно заснуть, вставайте с кровати и пободрствуйте еще немного. Воздерживайтесь от сна до тех пор, пока Ваш организм не станет вырабатывать такие гормоны, которые начнут лишать Вас сознания. Если Вы будете ложиться спать только, когда не сможете совладать с «самозакрывающимися» глазами, а вставать по будильнику, то Вы вылечите свою бессонницу.

В первую ночь Вы ляжете поздно, зато заснете моментально. Возможно, на следующий день Вы устанете от того, что встали рано, но при этом теперь Вы заснете раньше. Спустя несколько дней Вы войдете в свой ритм и Вы будете засыпать примерно в одно и то же время.

Таким образом, если Вы хотите стать «жаворонком» (или просто начать контролировать свой сон), попробуйте ложиться спать только тогда, когда Вы уже не можете держаться на ногах и вставать по будильнику каждый день в одно и то же время.

Автор - **Фокс Малдер**
Источник