Автор: admin
19.02.2014 12:54 -

# О чем подумать перед сном?

…О том, как заказывают сновидения.

Как часто приходилось вам сталкиваться с подобной ситуацией: всю ночь снились кошмары, вроде и спала, а не выспалась, не отдохнула, да еще и весь день ходишь под впечатлением этого дурацкого сна. Или наоборот: сон приснился просто умопомрачительный – вы на белоснежной яхте посреди Средиземного моря в обнимку с женой президента даете советы Квентину Тарантино по поводу его нового фильма… И потом весь день настроение приподнято, глаза сияют и крамольные мысли «К чему бы это такое приснилось?» то и дело закрадываются в голову, а от этого настроение еще лучше. Знакомая картина? То-то и оно. Вот бы каждый день такие сны снились! Но об этом позже.

Говорят, что для того, чтобы ночью снились хорошие сны, чтобы вообще снились сны, чтобы вы вообще спали ночью, нужно перед сном подумать о чем-то приятном. Естественно, есть еще ряд причин для бессонницы: переедание на ночь, стрессовая ситуация днем может также помешать вам заснуть, слишком много выпитого на ночь кофе… Кстати, кофе на разных людей действует по-разному, поэтому данная рекомендация спорна. Мой брат, например, выпивал на ночь около литра крепкого кофе и только тогда хорошо засыпал. Но вот рекомендацию подумать на ночь глядя о чем-то приятном еще никто не оспаривал.

Конечно, очень важно и то, что вы смотрите на ночь по телевизору или какую книжку вы читаете. Если вы насмотритесь новостей криминала по одному из центральных каналов, а потом полистаете один из популярных бульварных детективов, то немудрено, если вы не сможете сомкнуть глаз до утра.
А вот мысли о хороших и приятных вещах могут, так сказать, обеспечить вам хороший сон как по заказу. Естественно, вам не приснится то, о чем вы думаете, но что-то хорошее приснится обязательно.

В этом смысле большую пользу вам принесет вечерний самоанализ с позитивным настроем. Подумайте, что произошло с вами за день, особенно подробно останавливайтесь на самых приятных моментах. Прокрутите их в голове несколько раз, а негативные вещи рассмотрите с точки зрения пополнения жизненного опыта. Помните, «плохой опыт – это тоже опыт»? Подумайте, чему научила вас эта неприятная ситуация,

насколько мудрее вы теперь станете, вы будете уже готовы правильно поступить в подобной ситуации… Ну и так далее.

Я вот, например, взяла за правило перед сном гулять. Как бы ни было неохота, холодно, ветрено и вообще лень. Надо. Свежий воздух и ночное небо наталкивает на философские размышления о вечном, а значит, способствует быстрому засыпанию. А вот таблетки от бессонницы сон, конечно, организуют, но сон этот будет тяжелым, нездоровым и, скорее всего, без сновидений. А нам ведь не это нужно?

Итак, нам нужен сон, причем вполне определенный, по заказу: красивый, длинный, сюжетный и очень приятный. Действуем следующим образом:

- незадолго  до того, как лечь спать, выходим погулять. На крайний случай – постоять (посидеть) на балконе.
- на ночь выпиваем зеленого (черного, некрепкого) чаю с медом, принимаем ванну.
И, наконец, главное:
- ложимся в постель и начинаем думать о хорошем, мысленно смакуем все подробности этого хорошего, снова и снова «перематывая» на начало.

И тогда вам обязательно приснится хороший сон. А если все-таки приснится плохой, значит, в вашем личном соннике его толкование все равно означает что-то хорошее. Например, подсказку, что вашим нервам нужно отдохнуть, вам самим расслабиться, устроить себе отдых. А это уже само по себе замечательно.

Приятных вам снов!

Автор - **Марина Опарина**
Источник