Автор: admin
23.06.2014 14:50 -

Как сделать утро бодрым?

Чем короче дни, тем труднее просыпаться по утрам. Трудно быть бодрым, если за окном темно, а под теплым одеялом так уютно. Но все же утреннюю побудку никто не отменял – надо вставать, одеваться, идти на работу/в институт/в школу. А так не хочется. Поскольку отменить внешние обстоятельства мы не в силах, придется менять внутренние установки.

1. Утро начинается с вечера.
Вспомните, насколько часто ваше утро наполнено поисками необходимых на сегодня документов или решением вопроса "Что мне надеть?" и "Где мои ключи?!". Вы теряете не только время – вы теряете хорошее настроение. Так подготовьте свой день, начав его с вечера: соберите сумку, достаньте одежду. Утреннее спокойствие стоит того, чтобы начать день накануне.

2. Не вскакивайте по будильнику.
Всегда нужно оставить себе время на то, чтобы проснуться. Секунду назад вы еще были в стране грез, а сейчас уже мечетесь по квартире – это не дело! Это стресс для вашего организма. Заведите будильник минут на десять раньше положенного подъема, дайте себе возможность додумать недосмотренное сновидение, постепенно войти в новый день. Это же правило относится и к детям. Хотите избежать утренних капризов? Будите своих чад за 15 минут до положенного времени.

3. Недосып – враг бодрости.
Это аксиома. Высчитайте, сколько времени вам требуется на сон. Самый эффективный способ подсчета: во время своего отпуска выделите неделю, когда вы будете записывать время отбоя и время подъема (без будильника, конечно). Подсчитайте часы сна за эту неделю, а затем разделите на семь полученное число. Так вы узнаете, сколько времени необходимо именно вашему организму на сон. И в рабочие будни отведите на отдых именно столько часов и минут.

4. Делайте зарядку.
Уж извините за слишком классический рецепт. Но пользу утренних махов руками и ногами невозможно недооценить. Особенно под энергичную музыку. Да и для здоровья

физического полезно. Можете и семью свою привлечь. Заодно и объединитесь.

5. Завтракайте.
Пустой желудок – плохой помощник в работе. И даже булькающий в нем кофе не спасет положение. Существуют сотни рецептов быстрых (и вкусных) завтраков. И это не обязательно сосиски или яичница.

В заключение, пару слов о выходных. Ведь так хочется поспать до полудня, дав организму насладиться законным "ничего-не-деланием". Но только представьте, насколько тяжело вам будет в понедельник с утра после воскресного сдвига режима сна. Будьте дальновидны! И бодрого вам утра!

Автор - **Оксана Добрикова**
Источник