

## Hack it #2

Czołem wszystkim! Minał już tydzień od pierwszego materiału z cyklu „Hack it”, w którym poznajesz wskazówki dotyczące stylu życia. W tym tygodniu tematem jest sen. Wiele z tych tipów zapewne znasz, ale z pewnością znajdziesz coś dla siebie.

Człowiek żyje w rytmie dobowym, co zresztą już zauważyłeś. Kiedy jest ciemno chce spać, a kiedy jasno ma ochotę wyjść na przepiękne słońeczko i cieszyć się wspaniałą pogodą. Jeszcze do niedawna raczej o to było ciężko, ponieważ zima i te sprawy, sorry, taki mamy klimat, ale nie ma się czym martwić, ponieważ wiosna puka już do drzwi. Powracając do tematu, cykl dobowy jest naturalny dla człowieka i nie należy niego porzucać. Tu leży sedno sprawy. W poprzednim „Hack it” mogłeś/aś przeczytać o sporządzaniu planu dnia, czyli wyrobieniu sobie takiego właśnie rytmu. Punktem kończącym jest właśnie odpoczynek po wyczerpującej całodiennej egzystencji.

Zgodnie ze starym przysłowiem, iż „przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka” należy „wrobić” sobie stałe godziny snu. Wiem, że możesz się z tym nie zgadzać, bo to jest „passe”, ale może Cię przekonam paroma ciekawymi obserwacjami. Otóż jeśli przyzwyczaisz swój mózg do stałych pór, on wtedy „nauczy się” mówić swojemu właścicielowi (patrz: ty) „Hej, gościu, czas do wyra”. Oczywiście dla czytelniczek mogę szare komórki nauczyć mówić trochę milej do właścicielki, ale może kiedyś... Wracając do wyводу, zwoje znajdujące się gdzieś tam za czołem „zorganizują” ten odpoczynek tak, aby jak najlepiej wykorzystać każdą sekundę. Kiedy rano wstaniesz, to na 110% Twój sen zostanie prawidłowo zakończony. Skutek będzie taki, że wstaniesz wypoczęty/a (niepotrzebne skreślić, nawet na smartfonie).

Ważne jest również to, aby wstawać, przynajmniej w tygodniu, o podobnej porze. Dzięki temu nie zaburzysz czegoś, na co pracujesz od dawna, czyli nauczania szarych komórek, jak dobrze wypocząć. Na pewno masz telefon. Nastaw sobie budzik, albo dwa, trzy, zależy jak opornie wstajesz. Jest tylko jeden warunek, pierwszy z nich ustaw na każdy dzień (również weekend). Nie będzie on zmuszał Ciebie do wstawania, lecz rozbudzi twój organizm. Dzięki temu nie wybijesz się z rytmu (twój mózg nauczy się, że o tej godzinie kończy sen), a ty możesz jeszcze przyjemnie poleżeć pod kołderką bez zmartwień, że to już teraz musisz opuścić to wspaniałe miejsce.

Pozostałe mają na celu powiadomić Cię, że to niestety już trzeba wstać. Te już możesz ustawić według potrzeb.

Oto parę tipów związanych ze snem i wstawaniem:

- Jeżeli zwykle nie możesz przez długi czas zasnąć to prawdopodobnie „zaśmiecasz” swoją głowę niepotrzebnymi myślami. Ułóż się najlepiej w swój ulubiony sposób i staraj się o niczym nie myśleć. Jeśli przypomnisz sobie jakąś melodię, niech będzie Twoją „kołysanką” (podobna zasada). Nie staraj się odganiać myśli na siłę, to tylko zmąci Twój umysł przed snem.

- O kilku budzikach już napisałem, ale jeśli na prawdę ciężko wstajesz, to możesz wziąć drugi, niezależny budzik (np. zwykły zegarkowy, czy w innym urządzeniu elektronicznym) i odstaw go na drugi kraniec pokoju. Aby go wyłączyć musisz opuścić łóżko, więc wykona swoją pracę celująco.

- Odwieczny problem z obuwem domowym jest taki, że jak wstajesz w środku nocy np. aby skorzystać z porcelanki to nie można go znaleźć po ciemku. Aby sobie dopomóc odkładaj je zawsze tak, że jak usiądziesz na posłaniu, to możesz bez wstawania wsunąć stopy do kapci, laczków, kubotów, kto co woli.

- To raczej mała ciekawostka, niż tip, ale ciekawa. Jeśli przerwiesz sen, to jeśli spróbujesz go kontynuować w ciągu 15 minut istnieje duże prawdopodobieństwo, że znów zaśniesz bez problemów. Tyle czasu na pewno wystarczy na szklaneczkę wody lub pójście do toalety.

Ludzki umysł jest zawiły i może nawet jutro ktoś wymyśli jakiś super lek na dobry sen tylko pogłębiając lekomanie u Polaków i Polek, ale na dzień dzisiejszy zalecany jest zdrowy rozsądek i korzystanie ze zjawisk i mechanizmów, jakie dał nam ten Ktoś z góry, który wskazuje, że prawię wam dobrze (niepotwierdzone naukowo). Do następnego!