

detkityumen.ru

## Как научиться рано вставать с удовольствием: 6 правил, которые помогут все успевать

Хотите просыпаться утром пораньше с удовольствием и чувствовать себя отлично? Мы расскажем, как научиться этому всего за месяц.

Сова мы или жаворонок, на 50 процентов определяется генетикой — и это хорошая новость. Ведь у нас есть шанс использовать вторые 50 процентов и таки научиться вставать утром без стресса и страданий. Рассказываем, как это сделать — вам понравится, обещаем.

### Высыпайтесь

Да, вот так простой: самая главная причина, по которой по утрам мы чувствуем себя свежееоткопанным зомби — это недостаток сна. Либо вам просто не хватает часов сна, либо само качество ночного отдыха оставляет желать лучшего. Попробуйте ложиться спать пораньше (но не экстремально: начинайте сдвигать время отбоя на 15 минут каждую неделю, иначе вы просто не сможете заснуть в непривычное время). Если же подозреваете, что все дело в том, что ваш сон недостаточно глубокий, проследите, чтобы в вашей спальне было по-настоящему темно и прохладно, не пользуйтесь гаджетами хотя бы в течение часа перед сном, проверьте уровень стресса. Если не сработает, обратитесь к врачу-сомнологу: возможно, потребуется коррекция сна с помощью препаратов.

### Не используйте телефон в качестве будильника

Телефону вообще не место в вашей постели: свет экрана блокирует выработку гормона сна мелатонина, вибрация и звуки уведомлений нарушают качество сна. Оставляйте телефон в другой комнате, отправляясь спать, и не используйте его в качестве будильника: слишком просто "отложить" или вовсе отменить будильник и продолжить сладко спать. Заведите себе будильник, который не так-то просто отключить — быстро почувствуете разницу.

### Делайте это медленно

Да, велик соблазн начать новую жизнь с понедельника и немедленно стать жаворонком. Но если вы резко сместите время подъема на час и более, единственное, в чем вы преуспеете — это в уровне стресса. Меняйте график медленно: начните с 10–15 минут и следующие 15 минут прибавляйте только через неделю.

### Гуляйте по утрам

Утренний солнечный свет — главная батарейка для наших биологических часов. И, честно говоря, это то единственное, ради чего вообще стоит превращаться из совы в жаворонка: именно утреннее солнце наиболее благотворно влияет и на наше здоровье, и на настроение, на когнитивные способности и даже продолжительность жизни. Если есть возможность, выходите на прогулку или делайте небольшую гимнастику на свежем воздухе вскоре после пробуждения — уже через несколько дней вы заметите разницу.

### Сделайте как можно больше дел с вечера

Утром времени всегда не хватает, а если вы сонный, то все буквально валится из рук. Обманите себя и утренний стресс: сделайте накануне вечером как можно больше обязательных утренних действий: приготовьте одежду, которую наденете, соберите обед и приготовьте завтрак. Оставьте на утро минимум дел, причем постарайтесь, чтобы они были приятными — если уж вставать рано, то хотя бы делайте это ради того, что вам нравится.

### **Добавьте удовольствий в утреннюю рутину**

Этот совет перекликается с предыдущим, но он слишком действенный, чтобы не повторить: придумайте хотя бы одно дело, которое по-настоящему вам нравится, и добавьте его в утреннюю рутину. Что угодно, пусть у вас будет повод с нетерпением ждать следующего утра.

фото championat.com

<https://www.mentoday.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5613/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5613/)