

*Tehnici pentru un somn mai bun*

# Dormi bine



## Dimineața

### 5 minute

Mindfulness prin respirație înainte să te dai jos din pat.

### 5 minute

Expunere la lumina soarelui (fără ochelari de soare, fără a privi direct la soare).

În timpul acela poți bea **două pahare mari** cu apă caldută. Bonus dacă storci și câteva picături de lămâie.

### 10- 15 minute

Mișcare, exerciții de respirație, stretching.



## Prânz

**13:00 - 16:00** sunt orele critice pentru energia ta!

Abține-te de la a doua cafea, bea **cacao cu lapte** (vegetal), **ceai verde** (e și calmant), sau mai bine, **o limonadă**.

### Practică NSDR

**Non-sleep deep rest:** meditație, mindfulness, stretching, plimbare meditativă. Fără somn de prânz.

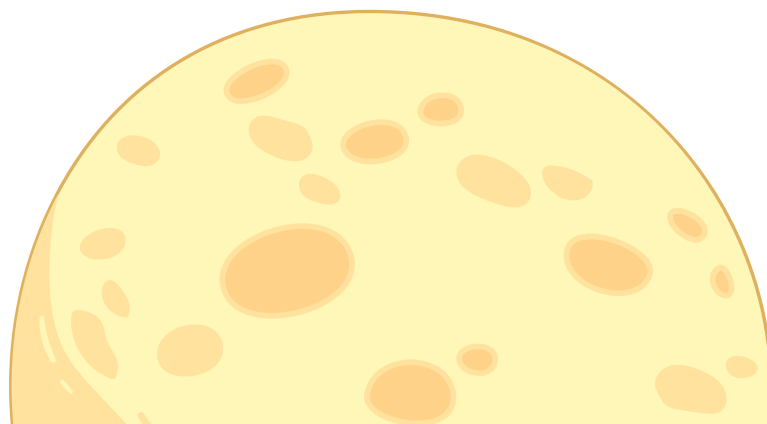
## Micul dejun

✓ Proteic + fibre;

! **NU** dulce sau patiserii;

! Cafea (dacă bei) **doar după micul dejun**.

Acum îți poți verifica telefonul!



*Tehnici pentru un somn mai bun*

# Dormi bine



## Seara

### 19:00 - Ultima masă

Un meniu ușor. Nu sări peste masa de seară, te va agita. **Fără zahăr și alcool seara - îți vor compromite somnul.**



### Planifică ziua de mâine

Creează o listă cu taskurile de a doua zi. Va crea ordine și îți va da liniște.



### Fără sport intens seara

Înlocuiește cu **Yin Yoga, stretching, mișcare intuitivă**. În loc de ecrane, o carte sau un audiobook.

*Opțional:* ascultă muzică liniștitoare și scrie gândurile de rezolvat. Dacă ai o problemă presantă care nu te lasă să adormi, pune în calendar un timp a doua zi când vei rezolva acea problemă.

**Momentul în care îți se face somn e momentul în care te duci spre somn, chiar dacă îți se pare prea devreme. Caută să fii în pat la maxim 10:00.**



### Înainte să adormi

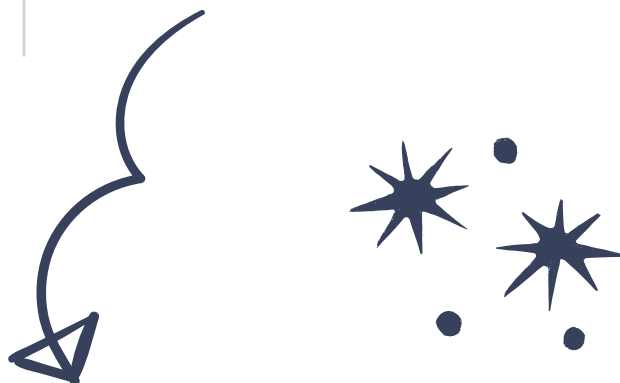
Când te pregătești să adormi, practică exerciții de respirație + meditația body scan de relaxare a corpului întins pe spate chiar înainte de somn.



### Dacă nu poți să adormi

Nu intra în panică. Mai fă puțin stretching, masaj, citește. **Somnul va veni.**

Nu sta mai mult de 15 minute în pat dacă nu poți să adormi, pentru a evita stresul despre somn. Ridică-te și citește, pune muzică liniștitoare.



**Respiră pe nas în timp ce dormi.**