

Простой способ уснуть за 5 минут

Проблемы с засыпанием довольно часты. Причины тому могут быть разные: слишком много событий за день, неприятности, нерешенные вопросы, эмоциональный всплеск, переутомление, переедание и так далее. Когда долго не можешь заснуть, укорачивается время сна, организм не отдыхает, и утром появляется разбитость.

Предлагается множество способов быстрого засыпания, вот лишь один из них – очень простой и проверенный на собственном опыте. Попробуйте, может быть, и вам он подойдет.

Методика быстрого засыпания

Выполните в точности следующий алгоритм действий:

1. Лягте на кровать, она должна быть достаточно просторной, а постель теплой.
2. Полностью расслабьте тело, его части не должны касаться друг друга: руки слегка отведите от туловища, ноги на ширине плеч.
3. Закройте глаза.
4. Мысленно представьте белую панораму, которая бы «радовала глаз». Это может быть что угодно – покрытая снегом местность, поляна в белых цветах, белая стена и так далее.



5. Определившись с объектом, не открывая глаз, принимайтесь мысленно рассматривать его. Здесь вариантов может быть много, как подскажет вам воображение. Например, чей-то след на снегу, или падающие на белую стену лучики солнца, или детский рисунок на белом листе бумаги. Начинайте рассматривать детали выбранного воображаемого объекта. И это – все.

Например, я, как и автор этого совета, будучи романтиком, представила весеннее дерево, все облепленное белыми цветами, стала рассматривать их расположение, форму. Казалось, что в памяти всплывет запах и я смогу его ощутить. Но не успела, потому как уснула.



Просто? Не совсем, потому что сначала необходимо сконцентрироваться и задать себе настрой. А потом все само идет, как по маслу, и сон может одолеть уже через 2-3 минуты.

Важно: если простые способы засыпания не помогают, не спешите пить снотворные. Лучше обратитесь к врачу, чтобы выяснить истинную причину проблемы и получить профессиональную помощь.

Источник: <https://remont.boltai.com/topics/kak-usnut-za-5-minut-prosteishij-sposob/>