

Kelemen Attila: Hogyan kell könnyedén felébredni?

HOGYAN KELL KÖNNYEDÉN FELÉBREDNI?

Kelemen Attila © 2017 Minden jog fenntartva.

Ajándék e-book,
hogy
jól induljon minden napod!

Gyakorlatias tanácsok!

Valóban gyakorlatias tanácsok... ?

Biztosan hallottál már dolgokat arról, hogy mit kell, vagy mit nem tanácsos tenned ahhoz, hogy könnyedén menjen felébredésed. Mit egyél, mit ne egyél elalvás előtt, hogy jól aludj, mennyire fontos a fények kizárása alvásidőd alatt és ehhez hasonlóakat...

Ezek valóban jó tanácsok, azonban a baj velük:

- egy nap múlva már nem is emlékszel a tippek nagy részére,
- alkalmazni pedig egy, maximum két alkalommal alkalmazod azokat.

Miért?

Mert ezek a könnyű ébredésnek nem a legfontosabb pontjait emelik ki, csupán leírnak egy csokorra való információt a témáról. Túl sok információ túl kevés kulcsinformációval.

Félreértés ne essék, nem vitatom a tanácsok hasznosságát, hatékonyságát, de nagyon fontos a *lényeg* kiemelése. Ettől lesz egy anyag gyakorlatias, azaz valóban könnyen megjegyezhető és hatékonyan alkalmazható.

Tehát: hiába jó az információ, ha az rád van ömlesztve, ha az nem kellőképpen gyakorlatias, ha az nem egy ténylegesen, a mindennapi életben egyszerűen alkalmazható, kulcsinformációkat tartalmazó segítség.



A hatékony alvás legfontosabb tényezője

Kezdjük azzal, hogy a könnyű ébredéshez jól, hatékonyan kell aludnod.
A hatékony alvás legfontosabb tényezője:

Aludj el mindig ugyanakkor!

Ha mindig ugyanakkor fekszel le aludni, akkor agyad megtanulja, hogy mikor következik rendszeresen alvásod, és ennek megfelelően már előtte el tudja kezdeni termelni azt az álmoságérzetért felelős hormont (neve: melatonin), amely a mély alvást segíti elő és a megfelelő időpontban fog ez a hormon aktiválódni.

Ha mindig más időpontban fekszel le aludni, akkor mi történik?

Ekkor csak lefekvésed pillanatában kezdi el az agy az álmoságért felelős hormont termelni, melyektől csak körülbelül 20 perc múlva fogsz elaludni. Ez a körülbelül 20 perc talán nem tűnik soknak elalváskor, de gondolj csak arra, ébredéskor mennyire hiányzik egy hasonló hosszúságú idő...

Mindig ugyanakkor elaludni azonban lehetetlennek tűnhet...

Lényeg, hogy az általad kiválasztott időponthoz minél inkább közel legyen minden alkalommal a lefekvésed. Próbálj nagyon pontos lenni, lehetőleg percre!

Egy pihentető alvás után pedig jöjjön...

A könnyű felébredés...

...és ennek három legfontosabb segítője.



1. Ébredj megfelelő időpontban!

A felébredés nem kell, hogy mindig ugyanakkor történjen. Jó, ha mindig ugyanakkor ébredsz, de nem *ez* a legfontosabb!

A lényeg, hogy mindig *megfelelő* időpontban kelj fel.

Mikor van megfelelő időpont?

Megfelelő időpontok vannak általában az elalvástól számított körülbelül:

3 és fél óra után – naponta kétszer, vagy ennél többször alvók alkalmazzák,

4 óra után – szintén többfázisú alvók módszere,

4 és fél óra után – ugyancsak többfázisú alvóknak,

6 óra után,

7 és fél óra után,

9 óra után.

Nem folytatom, ennél többet aludni nem egészséges dolog.

Ezek azok a pontok egy alvás során, amikor túlestél egy alvási hullámon és az alvásnak egy magasabb szintjén tartózkodsz. Innen pedig könnyű felébredned.

Valóban nagyon jól teszi valaki, ha mindig ugyanakkor ébred fel, de a megfelelő időpontban való ébredés ennél sokkal fontosabb.

Aki mindig ugyanakkor ébred fel, és ez hosszú távon működik nála, az biztosan egy megfelelő időpontban kel fel mindig.

Azonban megfelelő időpontban felkelni úgy is lehet, hogy ez az időpont nem mindig ugyanakkor van.



2. A felébredés valóban legyen felébredés

Tehát ha csörög az ébresztőóra, akkor ébredj fel ténylegesen!

Ez általában úgy történik, hogy kiszállsz az ágyból, de nem ez a lényeg.

A lényeg, hogy kapsd be agyad a kiválasztott felébredés után azonnal. Ha ez megy fekvé is, pihenő testhelyzetben, akkor így is lehet természetesen.

Ébren vagy, ne aludj tovább!



3. Indítsd a napot egy pohár vízzel!

Ébredés után lehetőleg egyből igyál meg egy pohár vizet! Kávé opcionálisan választható utána, de vízzel indíts!

Lehet több pohárral is fogyasztani persze, de egy is elegendő. Bizonyos távol-keleti módszerek például 4 pohár víz elfogyasztását javasolják reggelente.

Elég 2 dl is, de az mindig legyen elfogyasztva.

Egyébként is világszerte az emberek kevés folyadékot isznak, amely kihat energiaszintjükre negatívan.

Szóval: egy pohár víz, azonnali hatás.



Jó reggelt kívánok!

Kelemen Attila, író

További alvási tippek, trükkök: <http://b.link/polyphasicsleep>