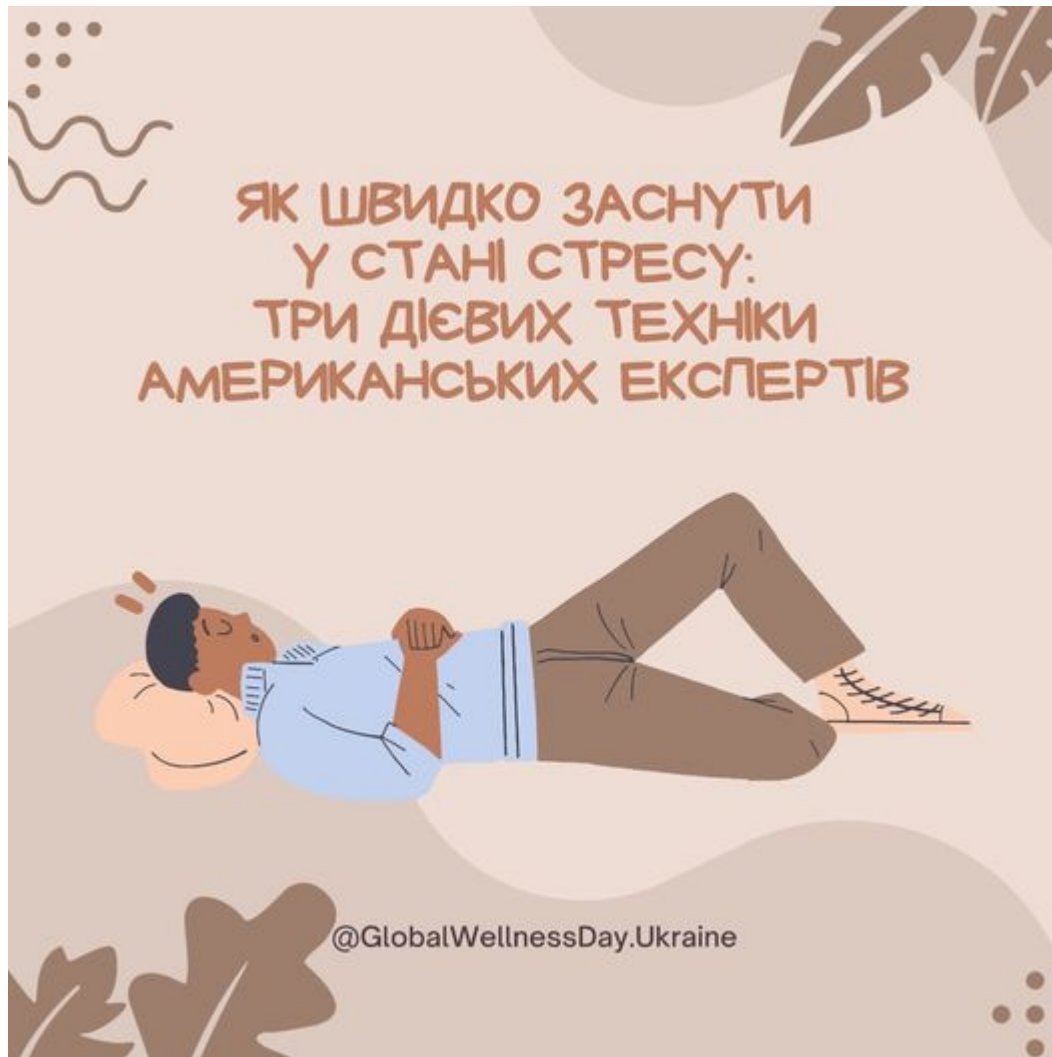




Як швидко заснути у стані стресу.

Підготували три дієвих техніки американських експертів - доктора Ендрю Вейла (Andrew Weil), Шарон Акерман та доктора Ніла Стенлі.

Так от, вчені стверджують, щоб швидко заснути людині потрібно від 15 до 20 хвилин. Проте провалитися в сон так швидко вдається не всім. Що робити, коли не можеш заснути?

1. Метод військових США

♦ Кажуть навіть, що такий метод підходить людям, які хочуть заснути в сидячому положенні:

- намагайтеся розслабити всі м'язи обличчя;
- руки опустіть вздовж тіла, це допоможе зменшити напругу;
- видихніть і розслабте грудну клітку;
- потім поступово потрібно розслабляти ноги, литки, стегна;

- уявіть спокійну сцену і очистіть розум на 10 секунд.

Якщо це не допомогло і ви не змогли заснути, намагайтеся упродовж 10 секунд повторювати фразу «Не думати».

2. Як заснути за 1 хвилину: унікальний метод дихання 4-7-8.

Як заснути за 1 хвилину - це фішка доктора Ендрю Вейла.

За допомогою контрольованого дихання організм розслабляється і ви можете швидше заснути.

♦ Методику дуже просто запам'ятати:

1. Впродовж 4 секунд потрібно спокійно і повільно вдихати повітря носом.
2. На 7 секунд затримайте дихання.
3. Повільно видихайте повітря ротом протягом 8 секунд.

Щоб швидко заснути, описані дії потрібно повторити хоча б три рази. Доктор Вейл заявляє, що дана вправа є природним заспокійливим методом і швидко занурює людину в сон.

3. Сон за 2 хвилини: спосіб від видавництва The Independent.

Доречі, цей трюк вже використовують у британській армії.

♦ Секрет, як заснути за 2 хвилини, доволі простий:

- розслабте всі м'язи тіла, починаючи з обличчя;
- видихніть і вдихніть;
- намагайтеся ні про що не думати протягом 10 секунд;
- потім уявіть, що ви лежите в каное посередині спокійного озера і дивитися у небо або відпочиваєте в гамаку в темній кімнаті;
- намагайтеся детально побачити кожну деталь сцени.

Вважається, що цей метод після 6 місяців практики в 96% випадків допомагає повністю побороти безсоння.

👉 Також доктор Ніл Стенлі додає, щоб заснути, потрібно повністю заспокоїти свої думки.