

Ćwiczenie 1. Obserwuj swój sen

Ponieważ nie ma skuteczniejszej metody przyswajania informacji niż praca na własnym przykładzie, proponujemy Ci, byś od razu, jeszcze zanim przeczytasz cały ten poradnik, zaczął(-ęła) obserwować swój sen, prowadząc Dziennik snu. Wypełnij pierwszy dzień, następnie uzupełniaj go co najmniej przez tydzień. Na każde pytanie odpowiadaj szczerze i krótko. Po jednym wypełnionym tygodniu zobacz, czy widzisz pewne zależności.

Dzięki informacjom, które wpiszesz w tabelkę, dowiesz się trzech rzeczy. Po pierwsze, zobaczysz, że sen jest bardzo zależny od tego, jak się do niego przygotujesz. Po drugie, sprawdzisz na własnym przykładzie, które czynniki mają na niego większy (np. alkohol), a które mniejszy (np. mało ruchu) wpływ – dzięki temu będzie Ci łatwiej ustalić kolejność tego, co chcesz w swoim życiu poprawić. Po trzecie, jeśli zastosujesz się do zawartych w nadchodzących rozdziałach porad, nie tylko odczujesz, ale też zobaczysz na konkretnych przykładach ich efekty! Być może poprawi się jakość Twojego snu, a może jego długość lub Twoje samopoczucie – niewykluczone również, że poprawią się wszystkie trzy parametry.

Workbook pracy nad snem

Wiemy, że bez praktycznych ćwiczeń trudno osiągnąć jakikolwiek sukces. Dlatego przygotowaliśmy dla Ciebie rozbudowane warsztaty, które będą Ci towarzyszyć przez kilka nadchodzących tygodni.

Jeśli będziesz regularnie uzupełniać tabelę, szybko zauważysz, gdzie warto położyć większy nacisk, a które elementy dbania o sen wychodzą Ci intuicyjnie. Przykładowo: możliwe, że po dwóch tygodniach nadal będziesz mieć trudności z tym, aby chodzić spać o stałej godzinie, ale w pełni opanujesz prawidłowy czas, jaki powinien minąć między wysiłkiem fizycznym a pójściem spać (już wkrótce pokażemy Ci, jak te dwie czynności bardzo na siebie wpływają!).

Pamiętaj też, by odpowiadać na wszystkie pytania luźno i orientacyjnie. Liczy się konsekwencja, a nie perfekcja. Przykładowo: jeśli nie pamiętasz dokładnie, o której godzinie wczoraj położyłaś (-eś) się spać, to wystarczy informacja „około 22.00”. Fiksowanie się na czasie co do minuty byłoby tu przerostem formy nad treścią.

A teraz pora na instrukcję pracy z workbookiem:

1. Zanim przejdiesz przez resztę e-booka, uzupełnij pierwszą kolumnę w TABELI OCENY SNU. To będzie zapis stanu dzisiejszego, jeszcze przed zmianami i pracą. Dzięki tym odpowiedziom będzie Ci potem łatwo dostrzec, jak duży postęp zrobiłeś(-aś).
2. Codziennie poświęć pięć minut na uzupełnienie kolejnych dni w DZIENNIKU SNU.
3. Po tygodniu uzupełnij jeszcze raz kolumnę w TABELI OCENY SNU – tutaj zobaczysz pierwsze efekty, a także zauważysz te elementy dbania o sen, o które warto będzie się lepiej zatroszczyć.
4. Uzupełniaj DZIENNIK SNU codziennie, a co tydzień wypełniaj TABELĘ OCENY SNU.
5. Pamiętaj, by robić to na luzie, ale konsekwentnie. Przejście przez tego workbooka to najlepsza, a także najszybsza metoda osiągnięcia solidnego progresu. Powodzenia!

Tabela oceny snu

Uzpełnij ją, zanim zaczniesz wprowadzać jakiegolwiek zmiany, a następnie po każdym tygodniu pracy nad snem. Jeśli któreś z pytań Ci nie mówi, możesz wpisać „?”. Każde hasło jest wyjaśnione w e-booku, ale nie chcemy Ci narzucać, kiedy sięgniesz po ćwiczenia – może teraz, a może za chwilę!

Tabela oceny snu					
	Przed rozpoczęciem zmian	Po pierwszym tygodniu	Po drugim tygodniu	Po trzecim tygodniu	Po czwartym tygodniu
1. W jakich godzinach śpisz w tygodniu?					
2.. W jakich godzinach śpisz w weekend?					
3. Czy sypiasz regularnie?					
4. Czy sypiasz wystarczająco długo?					

	Przed rozpoczęciem zmian	Po pierwszym tygodniu	Po drugim tygodniu	Po trzecim tygodniu	Po czwartym tygodniu
5. Jak zazwyczaj czujesz się rano?					
6. O co dbasz w swojej higienie snu?					
7. Czego brakuje w Twojej higienie snu?					
8. Co planujesz zmienić w swoim śnie?					
9. Co już udało Ci się zmienić?					
10. Ogólnie, jak bardzo zadowolony(-na) jesteś z tego, jak śpisz?					

Dziennik snu

Przeznacz kilka minut dziennie na opisanie tego, jak Ci się spało.

Jeśli pracujesz na wydruku e-booka, pamiętaj, że po tygodniu możesz jeszcze raz wydrukować tylko strony z samymi ćwiczeniami, by dalej móc wygodnie odpowiadać na zadane pytania w formie, która będzie Ci pasować. Pamiętaj, żeby uzupełniać tę tabelkę prosto i orientacyjnie – nie ma sensu psuć sobie zasypiania tylko po to, by wychylić się z łóżka i sprawdzić na zegarku, o której DOKŁADNIE zacząłeś(-ęś) przysypiać. Jeśli jest „mniej więcej po 23.00”, to jest to absolutnie wystarczający, poglądowy wpis w dzienniku.

Twój sen minionej nocy							
	dzień 1	dzień 2	dzień 3	dzień 4	dzień 5	dzień 6	dzień 7
O której godzinie położyłeś(-aś) się wczoraj spać?							
O której wstałeś(-aś) dziś rano?							
Ile godzin trwał Twój sen?							
Ile trwało wczoraj Twoje zasypianie? (krótko, średnio, długo)							
Jak Ci się spało? (źle, średnio, dobrze)							
Jak czułeś(-aś) się dziś rano? (źle, średnio, dobrze)							

Wczoraj w ciągu dnia

	dzień 1	dzień 2	dzień 3	dzień 4	dzień 5	dzień 6	dzień 7
Jaki był Twój poziom senności? (mały, średni, duży)							
Jaki był Twój nastrój? (zły, średni, dobry)							
Jaki był poziom Twojej aktywności fizycznej w ciągu dnia? (niski, średni, wysoki)							
Czy spałeś(-aś) w ciągu dnia (chodzi o drzemki)? Jeśli tak, to jak długo?							
Ile wczoraj wypitesz(-aś) filiżanek kawy lub innych napojów pobudzających?							
Kiedy wypitesz(-aś) ostatnią kawę lub napój pobudzający?							
Czy spożywałeś(-aś) alkohol lub inne używki? Co, ile i o której godzinie?							
Czy przed snem używałeś(-aś) sprzętów elektronicznych mających ekran (chodzi o niebieskie światło)?							
Ile czasu przed snem spożywałeś(-aś) ostatni posiłek? Jaki był? (ciężki, lekki)							
Inne: Czy coś jeszcze mogło wpłynąć na Twój sen? Np. stres, hałas?							