

4 Tips til den ultimative søvn

Følg disse 4 nemme tips og opnå drømmesøvnen uden forstyrrende tanker og galoperende hjerte

mariakaisa.dk



“Ingen er endnu død af mangel på søvn.”

Denne sætning bruger man i flæng i et forsøg på at bagatellisere, at man sover for lidt. Men faktisk er det helt forkert, for faktum er, at rigtig mange mennesker dør af søvnforstyrrelser eller søvnsygdomme. Dertil kommer et ukendt antal dødsfald, der skyldes svækket immunforsvar, forhøjet blodtryk, stress, fedme eller hjertesygdomme, som følge af dårlig søvn.

Artikel fra Videnskab.dk

Du ved det jo godt, men når du står midt i det, er det så pokkers svært at gøre noget ved.

Sådan har rigtig mange det, når de ikke får den søvn, de har brug for. For mit vedkommende gjorde bare tanken om, at jeg ikke kunne falde i søvn, at jeg bekymrede mig om det allerede flere timer, inden jeg skulle i seng.

Hjalp det på mit problem?? Næppe...

Forstærkede jeg det?? I den grad – så hvad gjorde jeg så?

Det vil jeg fortælle dig om i denne gratis quickguide.

For det er faktisk muligt at forbedre både evnen til at falde i søvn og selve søvnen.

Der er nogle helt praktiske ting du kan gøre i dit soveværelse. Jeg har spurgt Feng Shui ekspert Rebekkah Leve om hendes allerbedste råd til indretning af soveværelset, så du får en bedre søvn. Læs mere i tip 2.

De øvrige tips er baseret på mine egne og mine klienters erfaringer, så ved at følge disse råd får du en mærkbart bedre søvn.

Godnat og sov godt

Hvordan bruges disse tips?

Du kan ud for hver tips skrive hvad du oplever ved at bruge det enkelte tip – det kan være godt til en anden gang – eller hvis du nu skal give rådene videre til en veninde.

4 tips til drømmesøvn

Om du implementerer alle 4 tips på samme dag eller tager et ad gangen og mærker hvad de hver især gør for dig – det vælger du helt selv. Det vigtigste er, at du mærker efter hvad din krop fortæller dig.

1. Undgå mad og drikke, der indeholder sukker (kage, cola, chokolade eller slik) og/eller koffein (kaffe, sort the, chokolade og cola) i timerne efter din aftensmad.
2. Placer din seng, så du kan se døren, når du ligger i den. Det giver tryghed, da din underbevidsthed ellers er på vagt i forhold til eventuelle fjender. Sørg for, at der er helt mørkt i dit soveværelse. Selv lyset fra en clockradio forstyrrer din søvn.
3. Tag et bad, men undlad at tørre dig, pak dig i stedet ind i et dynebetræk, tøj ind i seng, og put dig under din dyne. Det, at du er våd, gør at du nok vil mærke at dit kampflugt-nervesystem kører på højtryk de første 15 minutter, men vær tålmodig. Nu aktiveres det beroligende nervesystem. Dette får dine muskler til at slappe af, og så du kan koble af og rense ud. Du vil opleve hvordan ro og varme breder sig i hele din krop.
4. Til sidst en øvelse:

Når du ligger i din seng placerer du din venstre hånd på dit hjerte, og din højre hånd på dit Solar Plexus (der hvor sommerfuglene bor i maven, når vi er forelskede, eller der hvor det gør ondt, når noget er svært)

Træk vejret dybt, og mærk underlaget du ligger på.

Mærk nu din krop hele vejen op, startende ved dine fødder og sluttende ved dit hår. Du skal ikke gøre andet end at være opmærksom på din krop, ikke dømme og ikke forvente noget, bare være tilstede med det, der er.

Lad din opmærksomhed hvile ved dit åndedræt en lille stund. Tænk, føl, bekræft nu, at du trækker ro og afspænding ind i kroppen ved hver indånding, og puster spændinger, tanker og uro ud på hver udånding.