

UYKUSAVAR İLE 21 GÜNDE ERKEN UYAN

1

Gece yatmadan önce yarın yapmayı planladığınız şeyleri düşünün ve onları yapmak için kendinizi motive edin. Yarınki ders çalışma planınız gibi. Sabah uyandığınızda planlarınızı hatırlamak, kalkmak için sizi motive edecektir.



Youtube Fi Koç

2

Hevesle yataktan çıkın. Kalkın ve kollarınızı açabildiğiniz kadar açın, hayatta olduğunuz için sevinerek günün getirdiklerine hazırlanın.



Youtube Fi Koç

3

Eğer alarmı yanınıza koyup uyuyorsanız sabahları alarmı kapatıp uykuna devam etme olasılığınız artar. Bu yüzden alarmınızı kalkıp kapatamayacağınız bir yere koyun.



Youtube Fi Koç

4

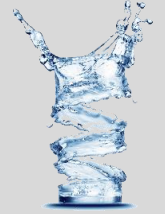
Bilim insanları dijital teknolojilerin uykuya dalmayı ve uykunun kalitesini düşürdüğünü, uyumadan önce bunlardan uzak kalmanızı öneriyor. Çünkü ekranların yaydığı mavi ışık uyku hormonu melatoninin salınımını engelliyor ve uykunuz gelmiyor. Her gece yatmaya gitmeden yarım saat ile 10 dakika kadar önce tüm ışıkları ve teknolojik aletleri kapatarak, karartma uygulayın.



Youtube Fi Koç

5

Gece uyku sırasında nefes alıp verirken vücudumuz yavaş da olsa su kaybeder. Ve susuzluk odaklanma zorluğu ve miskinliğe neden olur. Bu yüzden başucunuzda su bulundurur ve uyanır uyanmaz içerseniz gün içinde bu gibi sıkıntılarla karşılaşmazsınız.



ERKEN UYANDIĞIN HER BİR GÜNÜN ÜZERİNE ÇARPI İŞARETİ AT VE 21 GÜN BOYUNCA BUNU DÜZENLİ BİR ŞEKİLDE UYGULA.

