Как легко вставать по утрам?

Каждое утро – это возможность начать новый день по-другому, добиться поставленных целей или даже полностью изменить свою жизнь. Но чаще всего пробуждение и ранний подъем становятся для человека серьезным испытанием, занимающим уйму сил, а о хорошем и бодром настроении не идет и речи. Как сделать свое утро приятнее и избежать «разваренного» состояния после подъема? Несколько простых рекомендаций помогут вам по-новому взглянуть на эту часть дня и сделать ее гораздо продуктивнее.

**Утро начинается с вечера.**Именно от того, как вы проведете свой вечер, зависит ваш следующий день.

****

**Во-первых**, понаблюдайте за собой, сколько времени нужно именно вам, чтобы выспаться? Средние показатели равняются 7-9 часам, но для некоторых людей оптимальное время сна ограничивается 6, а кому-то необходимы все 10 часов.

**Во-вторых**, постарайтесь не наедаться на ночь. Как бы банально это не звучало, но ужин лучше всего завершить за 3-4 часа до сна, иначе вы будете спать беспокойно и не отдохнете полноценно.

**В-третьих**, заранее решите, что вы завтра будете завтракать, одевать и т.д. Психологи выявили феномен «усталости от принятия решений», поэтому выбор между видами бутербродов с утра может значительно истощить запасы вашей силы воли, которая еще пригодится вам в течение дня для более важных дел.

**В-четвертых**, откажитесь от компьютеров, планшетов и телефонов перед сном. Холодное освещение устройств подавляет в нашем организме выработку мелатонина (гормона, необходимого для крепкого сна). Многим знакома ситуация, когда несмотря на жуткую усталость, после работы за компьютером долго не получается уснуть. Чтобы избавиться от этого состояние необходимо не использовать подобную технику за 2-3 часа до сна.

**Грамотно организуйте свое утро**

**Просыпайтесь от естественного света.**Естественное освещение прекращает выработку мелатонина и стимулирует синтез дофамина – нейромедиатора, помогающего нам просыпаться. Самый простой способ – спать поближе к окну с открытыми шторами, тогда даже самое ранее пробуждение будет даваться гораздо легче.

**Не сбрасывайте будильник.** Вы уже проснулись от его сигнала, организм среагировал на это выбросом дофамина. Такие любимые «еще 10 минут» сыграют с вами злую шутку на уровне гормонов, ведь если вы не встаете, то гормоны бодрости и сна вырабатываются одновременно, подавляя друг друга. В итоге после этих «драгоценных» минут вы встаете с большим трудом сонными и заторможенными, плохо понимая происходящее.

****

**Формируйте привычки на основе приятных сигналов.** Вы можете полежать еще 5 минут, а можете за это время успеть сварить себе свой любимый кофе или пожарить гренок. Думайте о том, как приятно будет вознаграждение за это усилие. Если вы живете не одни, попросите кого-нибудь варить кофе или включать музыку перед вашим пробуждением. Аппетитные запахи и любимая песня будут отличными сигналами для вашего организма, что пришло время вставать. Так привычка раннего подъема выработается намного быстрее.

**Примите бодрящий душ**. Достаточно всего лишь 1-2 минут под контрастным душем, чтобы организм окончательно пробудился. Не обязательно обливаться ведром с ледяной водой для такого эффекта. Такой душ не только укрепит ваш иммунитет, но и поможет легче справляться со стрессом.

**Выполняйте трудные дела утром.** Именно в это время дня у вас есть ваш максимальный стартовый набор сил и энергии, к вечеру вам будет в разы сложнее не только качественно выполнить задания, но и даже приступить к ним. Да и избавление от неприятной обязанности как можно быстрее подарит эйфорию и чувство продуктивности на весь оставшийся день.

*Утро – самая важная и трудная часть дня, сделайте его максимально комфортным для вас. Идеальное утро у каждого свое: составьте распорядок, который подойдет именно вам, чтобы просыпаться легко и начинать свой день в хорошем настроении.*