

## Как просыпаться с удовольствием?



Для многих из нас день начинается звоном будильника. И мы встречаем его если не с отвращением, то уж точно без удовольствия. Эту ситуацию можно изменить!

Чаще всего мы просыпаемся вовсе не потому, что выспались, а потому, что надо. Пора вставать, идти в колледж. Никакой радости мы от этого не испытываем. В лучшем случае чувство выполненного долга. В худшем – обреченность. Но оказывается, это совсем не обязательно.

Было бы, конечно, хорошо, если бы нам удалось раньше лечь и встать не по звонку. Но даже если сейчас мы не можем себе этого позволить, мы в силах помочь своему телу сделать переход к бодрствованию более приятным.

### **Краткий курс эффективного пробуждения.**

#### **1. Разделить пробуждение и подъем.**

То есть не вскакивать с постели сейчас же, едва прозвенит будильник, как в армии, а дать своему телу время проснуться. Древние считали, что ночью душа покидает тело, а во время пробуждения возвращается обратно. Поэтому полезно дать своей душе время на то, чтобы она полностью возвратилась в тело и удобно расположилась в нем.

Многие сегодня недосыпают, и почти все мы стараемся чуточку продлить себе время сна. Переход от сна к бодрствованию получается слишком резким. Ни тело, ни сознание не успевают подготовиться к новому

дню. Так что же, выслушав звонок будильника, остаться в постели? Именно так!

## **2. Зевнуть, вздохнуть и хорошенько потянуться.**

С этого начинают цикл бодрствования все звери. Если у вас есть домашние животные, обратите внимание на то, как они просыпаются. Возможно, это даст вам подсказку. Потягиваясь, прислушивайтесь к своему телу, к его желаниям. Может быть, вам захочется выгнуть спину или, напротив, скрутиться клубочком. Сделайте это, наблюдая за своей реакцией. Потягиваться полезно еще и потому, что наше тело даже ночью часто сохраняет напряжение – особенно в том случае, если мы ложимся в постель чем-то озабоченные, встревоженные. Потягивание поможет разрядить это остаточное напряжение, снять мышечные зажимы.

## **3. Встав с кровати, пройтись босиком по чистому полу или по ковру – прислушиваясь к ощущениям, получая удовольствие.**

Пол должен быть чистым, потому что когда мы ступаем по грязной поверхности, то инстинктивно стараемся не запачкаться, поэтому, сжимаем ступню, стараясь не наступать полной стопой. А соприкосновение с чистой, приятной на ощупь поверхностью доставляет нам тактильное удовольствие, и мы охотно прижимаем к ней ступню.

Ночью стопы отдыхают от той нагрузки, которую выдерживают в течение всего дня. Поэтому с утра хорошо вернуть им чувствительность. Тем, кто готов уделить своим трудолюбивым ногам еще больше внимания, можно посоветовать поднимать с пола пальчиками ног мелкие предметы вроде шариков или тряпочек, а потом переместить внимание к пятке, ощутив, как уверенно и крепко она давит на пол.

## **4. Пробудить остальные органы чувств, предлагая им приятные ощущения.**

Руками погладить кошку или собаку, прикоснуться к чему-то нежному, мягкому, пушистому или шелковистому. Не заставляйте себя делать это, а доставлять себе удовольствие – поискать то, что нравится, что приятно.

Глаза для нас тоже очень важны. Есть такое выражение «продрать глаза». Лучше глаза не продирать, а постепенно раскрывать. Для этого можно посмотреть на что-то красивое, причем лучше не на картинку или экран, а на природу: на небо, облака, ветви деревьев, цветы. И не загружать свой взгляд тем, что связано с делами.

Часто мы, едва проснувшись, утыкаемся в телефон, компьютер. Это не значит, что мы любим это делать. Это проявление тревожности, свойственной современным городским жителям: мы живем в потоке непрерывной информации, которую не успеваем обрабатывать, и это порождает тревогу, страх пропустить что-то. Мы стремимся погасить это неприятное состояние, срочно включаясь в общение, в информационный поток. Полезнее дать себе паузу перед включением, чтобы собрались

ресурсы организма. С утра лучше позволить себе спокойно встретиться с собой и с миром.

### **5. Послушать приятные звуки.**

В идеале – пение птиц. Если птиц поблизости нет, то можно включить негромкую мелодичную музыку.

А если нам нужно зарядиться энергией и хочется, наоборот, громкой и веселой музыки? Все зависит от того, что мы намереваемся получить в результате. Здесь нет универсального рецепта, но каждый из нас способен догадаться, к чему он стремится. Возможно, кому-то захочется энергично подвигаться под эту музыку. Кстати, всем полезно поворачиваться из стороны в сторону, свободно болтая руками

### **6. Создать буферную зону.**

Некоторым нравится делать с утра гимнастику, однако будем иметь в виду, что гимнастика – структурированное и целенаправленное действие, а за целенаправленностью трудно расслышать импульсы, идущие изнутри собственного тела. А по утрам внимание к ним имеет первостепенную важность.

Громкая музыка и энергичные движения очень сильно стимулируют организм. Они хороши в ситуациях, когда нам надо мобилизовать себя для выполнения какой-либо чрезвычайной задачи, например, для сдачи экзамена. Однако прибегая к ним ежедневно, мы рискуем довести свой организм до истощения.

После пробуждения очень важно не сразу вставать, а создать своего рода буферную зону для благоприятного перехода из одного состояния в другое: из сна в бодрствование.

### **7. Брать пример с солнца.**

Хорошим образом для правильного подъема может стать рассвет. Ночная тьма не сменяется внезапно ярким дневным светом. Сначала редет темнота, постепенно становится светлее, потом долго брезжит, розовеет горизонт, исподволь набирают силу краски – и вот наконец поднимается солнце, чтобы светить весь день.

Пожалуй, самое сложное в этом – дать себе разрешение на заботу о себе. Так, чтобы собственное удобство и спокойствие не казались нам чрезмерной роскошью, а становились привычным состоянием. Кто нам даст на это время? Только мы сами. Возможно, нам станет легче сделать это, если мы подумаем о том, что, встав в хорошем настроении, мы принесем больше радости не только себе, но и нашим близким. Мы сможем «сиять» в полную силу.