

# Перед сном

- 1. Поменять постельное белье
- 2. Не пользоваться телефоном за 2 - 2,5 часа до сна
- 3. Перед сном выйти на час прогуляться
- 4. Во время прогулки открыть окна, чтобы проветрить комнату
- 5. Не есть за два часа до сна
- 6. Наполнить ванну теплой (НЕ ГОРЯЧЕЙ) водой и полежать в ней за полчаса до сна
- 7. В ванной использовать свечи или светильники с мягким рассеянным светом
- 8. Во время ванн слушать музыку для релаксации, классическую на фортепьяно или звуки природы
- 9. НЕ ПРИНИМАТЬ ванну с использованием средств с запахом цитрусовых
- 10. Выпить перед сном теплое (НЕ ГОРЯЧЕЕ) молоко с медом
- 11. НЕ ПИТЬ чай или кофе перед сном
- 12. Согреть ноги с помощью носочков или грелки
- 13. После ванны переодеться в чистую, мягкую и СВОБОДНУЮ одежду
- 14. Сделать запись о том, что вас беспокоит, чтобы излить все эмоции на бумаге, а не во сне
- 15. Лягте и сделайте пару дыхательных упражнений
- 16. Постарайтесь ни о чем не думать перед сном и просто прислушаться к себе