

ULTIMATIVNI VODIČ ZA INSOMNIJU I
OSTALE POREMEĆAJE SNA

NAJGORA NOĆNA MORA NESANICE!

IVANA ANĐELKOVIĆ



4 TEORIJA

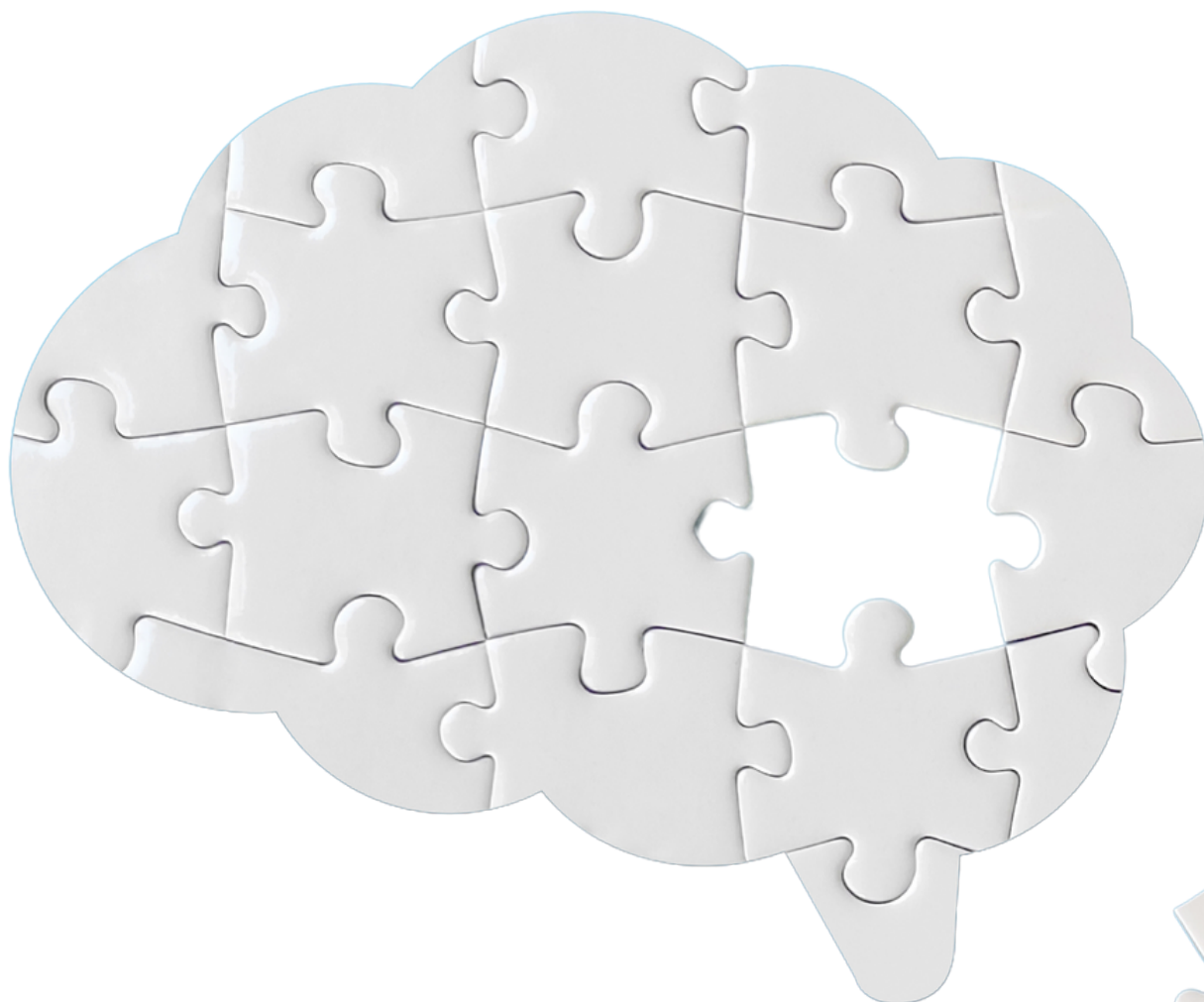
- 5 NAJGORA NOĆNA MORA NESANICE
- 8 ŠTA RADITI KADA SAN NEĆE NA OČI
- 11 NI OVO NE RADI?
- 12 LAK SAN?
- 13 TVRDOGLAVA NESANICA
- 14 NOĆNE MORE

17 PRAKSA

- 18 OSVEŠĆIVANJE
- 19 DNEVNIK SPAVANJA
- 21 ALTERNATIVA SPAVANJU
- 24 PISMO BUDUĆEM SEBI
- 29 POSTAVLJANJE CILJEVA
- 31 NAGRADE ZA POSTIZANJE CILJEVA
- 34 SLUŠANJE VOĐENIH SNIMAKA
- 36 PRIPREME ZA SLUŠANJE
- 37 DODATNI SAVETI O OBJAŠNJENJA
- 38 DODATAK - DNEVNIK SPAVANJA

*Svim svojim klijentima, prijateljima i porodici koji su imali
poverenja da mi dozvole da uđem u njihov um.*

*Hvala vam.
Ivana*



MEDICINSKO UPOZORENJE I ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI

Informacije u ovoj knjizi nisu namenjene kao medicinski savet ili zamena za odnos sa kvalifikovanim zdravstvenim radnikom. Ona je napisana u najboljoj nameri kao razmena znanja i informacija iz višegodišnjeg istraživanja i ličnog iskustva. Ova knjiga je terapijska alternativa koja ima za cilj stvaranje pozitivnih promena u životu pojedinca. Podstičemo vas da sami donosite odluke o svom zdravlju koje će biti zasnovane na vašem istraživanju ove teme i u partnerstvu sa kvalifikovanim zdravstvenim radnikom.

Autor se izričito odriče svake odgovornosti za bilo kakvu odgovornost, gubitak ili rizik, lični ili drugi, koji nastaje kao rezultat korišćenja bilo koje tehnike ili preporuke koje su predložene u knjizi. Ako imate bilo kakve sumnje, nedoumice ili ako vam je potreban medicinski savet, obratite se kvalifikovanom zdravstvenom radniku.

Autorsko pravo (c) 2023. Sva prava zadržana.

Ova knjiga, ili njeni delovi, ne smeju se reprodukovati u bilo kom obliku bez pismene dozvole autora. Skeniranje, slanje i distribucija ove knjige putem Interneta ili bilo kojim drugim putem bez dozvole autora je nezakonito i po zakonu kažnjivo. Molimo vas da kupujete samo ovlašćena i originalna elektronska audio izdanja koja idu uz knjigu i da ne učestvujete niti podstičete elektronsku pirateriju jer su materijali zaštićeni autorskim pravima. Duboko cenimo vašu podršku.

UVOD U PROGRAM

TEORIJA



NAJGORA NOĆNA MORA NESANICE!

Spavanje je nešto čemu bi trebalo da se zaista radujemo. Vreme da se odmorimo i napunimo baterije za sledeći dan, da se probudimo osveženi i puni energije. Međutim, ponekad proces spavanja može biti naporan i stresan. Ako spadate u kategoriju ljudi koje odlazak na spavanje stresira morate da poradite na tome, inače simptomi neispavanosti postaju sve gori i gori.



Većina ljudi doživljava periode kada im san teže dolazi nego inače. Možda ste pod stresom, možda ste promenili vremensku zonu, možda je komšija dobio bebu ili jednostavno nemate pojma zašto ne možete da zaspate.

Ovi periodi su prolazni i nisu ništa više od blage neprijatnosti. Međutim, oni se mogu razviti u obrazac koji je teško prekinuti.

U osnovi postoje tri vrste nesanice:

-**Ne možete da zaspate kada legnete.** Uglavnom je ustajanje nakon nekoliko minuta i čaša toplog mleka ili čaja dovoljna da reši problem ali ako ne možete da zaspate po dva tri sata postajete frustrirani.

-**Zaspate čim legnete u krevet, ali se probudite** usred noći i tada se jako teško vraćate u san.

-**Spavate celu noć, ali se budite mnogo ranije** nego što ste planirali a uz to se osećate kao da vas je pregazio voz. Ovaj scenario je uglavnom praćen nemogućnošću da ponovo zaspate. Ako u tome i uspete, budite se još umorniji.

Koliko ljudi toliko i razloga za nesanicu. Ono što prvo možete da uradite je da razmislite o sledećem:

-Šta se dešavalo u vašem životu kada je počela nesanica?

-Da li je postojao događaj koji je izazvao nesanicu?

-Da li vam je to još uvek stalan problem ili se dešava povremeno?



-Da li jedete pre spavanja?

Odlazak na spavanje punog stomaka nije dobra ideja. Možete se osećati neprijatno i proces varenja može ometati vašu sposobnost da zaspate. U idealnom slučaju, ne bi trebalo da jedete dva do tri sata pre spavanja.



-Da li pijete kofeinske napitke pre spavanja?

Ovo može izgledati kao banalno pitanje, ali bili biste iznenađeni brojem ljudi koji se žale na nesanicu ali piju kafu ili neko drugo piće sa kofeinom neposredno pre spavanja. Zapamtite – kofein je stimulans koji vas drži budnim. Ako već odlučite da se počastite pićem pre spavanja, obavezno pogledajte etiketu onoga što pijete kako biste bili sigurni da ne sadrži kofein.

-Da li dremate tokom dana?

Ma koliko da vam se spava u toku dana pokušajte da prekinete dremanje i proverite da li vam ova navika u stvari remeti miran san.



Krize sa popodnevnim spavanjem ne traju dugo. Popijte kafu, čaj, idite u nabavku namirnica, prošetajte ili učinite bilo šta da se osvežite i izbegnete dremanje.



-Da li pijete alkohol pred spavanje?

Možda mislite da vam jedno pićence pomaže da zaspate. Pogrešno! Iako je alkohol u osnovi anestetik, može delovati kao stimulans u malim dozama. Zato popijte svoje poslednje alkoholno piće nekoliko sati pre spavanja.

Oh, i nemojte misliti da ćete ako popijete koju više biti anestetizirani u snu! Možda ćete brže zaspiti ali san izazvan alkoholom nije isto što i prirodni san – a o mamurluku neću ni da govorim.

-Da li mislite da vam treba više sna?

Možda ste pročitali da je 8 sati sna optimalno za normalno funkcionisanje organizma ali... ovo ne važi za svakoga. Pokušajte da odete na spavanje malo kasnije i vidite da li to pomaže.

ŠTA RADITI KADA SAN NEĆE NA OČI?

Moje tehnike su u velikoj meri usmerene na to da vam pomognu da ponovo povežete krevet isključivo i samo sa snom. Imajući ovo na umu, svojim klijentima pa i vama preporučujem da:

-Ne radite ništa u spavaćoj sobi osim spavanja!

Ovo podrazumeva da nema jela, pića, gledanja televizije, čitanja pa ni seksa kada ste u krevetu. Zašto? Zato što želimo da ponovo povežemo ideju kreveta sa idejom sna i spavanja.

Sve druge aktivnosti se mogu obaviti u drugoj prostoriji – **a ovo uključuje i seks.** Možda ubijete dve muve odjednom – rešite nesanicu ali i začinite svoju vezu i ponovo se zaljubite u kuhinji ili dnevnoj sobi?

I ne brinite, kada se dobro naspavate, onda se sve ove aktivnosti mogu ponovo vratiti na mesto zločina.





-Idete u krevet u isto vreme svake noći.

Razvijanje novih obrazaca ponašanja, posle određenog vremena, deluje opuštajuće na naš um jer ne mora konstantno da brine šta je sledeće što će se dogoditi i da bude u neizvesnosti. Predvidivost je sjajna stvar za mozak kada su u pitanju navike odlaska u krevet ali i ustajanja!

-Ustanete i obavite nešto drugo ako ne možete da spavate.

Ako se probudite i ne možete ponovo da zaspate, ustanite iz kreveta i idite i uradite nešto drugo.

Veliki terapeut Milton Erikson je svojim klijentima sa nesanicom davao zadatak da iznova i iznova glancaju pod u kuhinji, bez obzira na doba noći kada se probude!

Vi, naravno, ne morate da glancate pod ali sigurno ima kućnih poslova ili zaostalih obaveza koje možete u tišini da završite. Kada vam se ponovo prispava, jednostavno se vratite u krevet.

Ovo je još jedan način da svom umu sugerišemo na vezu kreveta i pospanosti.





-Zapišete sve što vas muči pre nego što odete u krevet.

Ovo se zove **eksternalizacija** – previše komplikovana reč za prostu stvar. Zapisivanje svih briga koje imate preko dana pomaže da ih uklonite iz uma, povećavajući šanse da se fokusirate na san, a ne na stres.

Umesto da sat vremena motate po glavi šta vam se dogodilo u toku tog dana i time ugrozite svoj miran san – probajte sa ovom tehnikom.

Nema potrebe da pišete romane (naravno da možete ako želite), dovoljno je da u nekoliko minuta i nekoliko redova izbacite iz sebe najvažnije utiske. Ako imate volju, možete i napisati kako ste ih rešili ako ste zadovoljni ishodom, Ili ako niste, zapišite kako ćete sledeći put reagovati ili šta ćete uraditi.

Svakako biste ležali u krevetu i vrteli ove scenarije do besvesti – ovako skraćujemo ceo postupak drastično!

NI OVO NE RADI?

Kada ništa od ovoga ne pomaže ja stupam na scenu.

Postoje tajne strategije koje mogu da vam pomognu da zaspate. Na primer „Strategija obrnutog efekta“. Ovo je više zakon uma koji u osnovi znači da što se više trudite da nešto uradite, to je teže to postići.

Na primer, mogu da prokušam sa sledećom sugestijom: ... Kada uveče legnete u krevet... pokušaćete da ostanete budni... i što se više budete trudili da ostanete budni... postajaćete sve pospaniji i pospaniji... dok ne utonete u dubok i osvežavajući san...

A sad ste sigurno pomislili „Da idem u krevet i pokušam da ne spavam?

Jel ova žena poludela?“

U stvari, ne, nisam.

Sve što radim je da samo primenjujem strategiju koju vi već koristite svako veče.

Odlazite u krevet i pokušavate da zaspate.

Što se više trudite da zaspate vi postajete sve budniji (okrećete se, toplo vam je, hladno vam je, gladni ste, žedni ste, steže vas pidžama, smetaju vam zvuci... poznato?)



Sa ovom obrnutom tehnikom **zbunjujemo mozak** i on radi suprotno od onoga na šta je navikao.

Jedna od snimljenih vođenih vežbi se zasniva baš na ovom uspešnom principu. Nekolicini mojih klijenata ovo je nateralo jaaaako dubok san na oči.

LAK SAN?

Mnogi ljudi spadaju u jednu od dve kategorije što se tiče spavanja: ili imaju **lagan san ili spavaju "kao top"**. Ako imate lagan san, verovatno ste veoma frustrirani činjenicom da se često budite tokom noći.

Ali, hajde da vidimo šta uopšte znači imati "lak san". Neko može da imati „lak san“ ako se lako budi tokom spavanja, posebno ako je buka u njihovom okruženju. Na primer, oluja vas je probudila sinoć i, naravno, niste više mogli da zaspate. Kada to ujutro kažete vašem partneru on se samo nasmeje i kaže vam da pojma nema o čemu pričate i da je sve prespavao.

Moj lični primer je potpuna promena načina spavanja kada sam **dobila dete**. Pre njega sam spavala bukvalno kao top i ništa mi nije smetalo - čak ni povremeno glasno hrkanje mog supruga ali...



Prva noć sa bebom me je pretvorila u lakog spavača jer sam strahovala da se nešto ne dogodi u toku noći. Čim bih čula i najmanji šušanj moj san bi se prekidao istog momenta. Moje dete je poraslo ali na žalost, moj lak san je ostao i dan danas.

Stručnjaci još uvek ne znaju tačne razloge zbog kojih se neki ljudi lakše bude od drugih ali "topdžije" svakako provode više vremena u fazi dubokog sna nego u fazi laganog sna.

Dakle, ako patite od „lakog“ sna rešenje je u direktnim sugestijama koja će vam pomoći da postanete manje svesni smetnji kao što su kucanje sata, brujanje radijatora ili lajanje psa ispred vaše kuće.

Naravno, čućete vaš jutarnji alarm, ne brinite!

TVRDOGLAVA NESANICA

Ako vaša nesanica i dalje ne posustaje i shvatite da je prilično tvrdoglava, onda se može koristiti tehnika **disocijacije** – još jedna komplikovana reč. U stvari vrlo je jednostavno – malo **popričamo sa delom vašeg uma** koji je odgovoran za insomniju.

Kada razumemo zašto mu je važno da vi ne spavate i šta dobija time, možemo da mu predložimo konstruktivnije metode za postizanje podsvesnih ciljeva koji ometaju naš san. **Kao i u svakom pregovaranju, ako su uslovi dobri i prihvatljivi druga strana će se uvek složiti.**

Ova tehnika se primenjuje na individualnim konsultacijama jer ne postoji način da svi ljudi jednako reaguju na nju.



Naravno, tamo gde je osnovni uzrok nesanice anksioznost ili depresija, ona se rešava kao deo terapije pod nadzorom stručnog medicinskog osoblja.

Ipak, u lakšim slučajevima mogu da vam pokažem i samohipnozu kako biste mogli da vežbate svoj um pred spavanje. Ova tehnika vam omogućava da se opustite i uđete u stanje uma koje je veoma slično spavanju. U stvari, to je stanje uma koje je ionako prirodni deo procesa spavanja.

Jedan od načina da vam ova tehnika pomogne je da vas nauči da se nosite sa svim neželjenim mislima dok ležite u krevetu – možda zamišljajući da, svaku uznemirujuću misao koja vam padne na pamet stavljate u magičnu kutiju koja je bezbedno čuva do jutra. Od ovoga se prave slatki snovi – pretvaranje vaših noćnih mora u mir i tišinu u duboko relaksiranom umu.

NOĆNE MORE

Snovi su, u stvari sjajni: vreme je da dozvolite svom nesvesnom umu da uživa u neozbiljnim fantazijama. Ali šta se dešava kada snovi krenu naopako?

Anksioznost.

Znojenje.

Užasno buđenje u sred noći.

Jednom rečju: noćne more!



Svi imamo noćne more u jednom ili drugom trenutku u životu a one za većinu nas predstavljaju tek nešto više od neprijatnosti.

Međutim, ako ih imate često, mogu vam poremetiti san i naterati vas da se plašite samog čina odlaska u krevet. Jednostavnim trikovima možete pronaći rešenje i vratiti se sanjanju slatkih snova jer terapeut može da vam pomogne da promenite način razmišljanja koji izaziva noćne more.

Ovde se može koristiti nekoliko pristupa:

Snimljenim vođenim vežbama može vam se dati sugestija da se noćna mora, čim počne, promeni u drugačiji scenario, prijatniju atmosferu ili podnošljiviji san. Ovde je važno da sa terapeutom razgovarate o vrsti sna koji želite da postignete – da ga što preciznije opišete kako bi vaša podsvest mogla da ga iskonstruiše što približnije onome što želite.



Neki terapeuti vas mogu naučiti kako da imate **lucidne snove**, što znači da sanjate na način koji vam omogućava da kontrolirate svoje akcije u njima. Kroz lucidno sanjanje možete izbaciti likove iz svojih noćnih mora, pobeći iz loših situacija ili jednostavno izbrisati celu stvar i zameniti je nečim drugim. Ovaj pristup ipak zahteva malo vežbe i ne rešava problem noćnih mora brzo.



Naravno, kao i kod nesanice, postoji kraći put na kome se suočavate sa osnovnim uzrokom postojanja noćnih mora - ponovo ona komplikovana reč - **disocijacija!**

Vaš terapeut vas u ovom slučaju podstiče da postanete svesni **dela vašeg uma** koji pokreće noćne more. Ulazite u dijalog sa njim da biste saznali šta radi, zašto to radi i kako možete to da promenite. Tokom ovog procesa možete doći do problema koje treba tretirati drugim tehnikama kao što su regresija (ako na primer, postoji nešto nerešeno iz vaše prošlosti što vas podsvesno i dalje muči) ili direktnim sugestijama (ako na primer, morate da upravljate svojim nivoom stresa mnogo efikasnije nego do sada).

Kako god da se to uradi, vaše noćne more mogu postati stvar prošlosti ili samo san koji postepeno blede u ništa!

Istočnjačke tradicije to rade malo drugačije. Ako patite od noćnih mora, ispričaću vam sada jednu priču koja potiče iz Zen tradicije i koju sam lično primenila na nekoliko klijenata sa sjajnim rezultatima.

Pouku sami izvucite.

Jedna mlada žena oka nije mogla da sklopi noću mesecima jer je stalno sanjala zmije i budila se svaku noć u znoju i panici.

Pošto je zbog nedostatka sna postala iscrpljena, džangrizava i jako umorna, odlučila je da ode kod jednog od učitelja iz sela i da ga zamoli za savet. Kada mu je sve ispričala, učitelj joj se obratio rečima:

„Nemam dovoljno informacija o tome šta ti se dešava u snovima i ne mogu da ti pomognem. Idi kući pa kada budeš znala da mi detaljno opišeš zmije, da mi ispričaš tačno šta rade i kako ti reaguješ na to u tvojim snovima, vrati se“.

Žena nije imala kud i pokunjeno se vratila kući. Posle godinu dana, učitelj je sreo mladu ženu kako šeta pored reke. Prepoznao je i uzbuđeno pitao:

„I, šta je bilo sa tvojim zmijama?“.

Žena se u prvi mah zbunila a onda veselo odgovorila: „Ništa, samo se više nikada nisu pojavile“.



PRAKSA



OSVEŠĆIVANJE

Ako želite da dublje analizirate vaše spavanje, vašu rutinu, šta radite neposredno pre spavanja i koje su vam navike koje ometaju dobar san - potrebno je da obratite pažnju na njih. Nema boljeg načina od vođenja "**dnevnika spavanja**" jer zapisivanjem svojih akcija posle određenog vremena možemo da ih sagledamo iz drugačijeg ugla i ne moramo da se oslanjamo na naše i onako vrlo upitno sećanje.

Kada pišemo ono što radimo možemo da pronađemo "patterns" odnosno, **obrasce ponašanja**. Jednom kada ih uočimo možemo na njih da delujemo.

Dakle, prvi zadatak je da najmanje nedelju dana vodimo dnevnik. Da bih vam ovo olakšala na sledećoj stranici ćete imati pitanja i rubrike koje treba da popunite ujutro, u toku dana ili uveče neposredno pre nego što legnete.

Slobodno odšampajte listove i krenite sa popunjavanjem već večeras.

Nije obavezno ali ne može da škodi i sledeća stvar. Ako imate ili možete da nabavite (ili pozajmite) smartwatch koji ima opciju praćenja kvaliteta sna koristite i njega u sledećih sedam dana. Korisno je pogledati šta se dešava u toku noći jer ponekad mislimo jedno a dešava se nešto potpuno drugo.

To se upravo meni dogodilo. Mislila sam da ne spavam više od dva tri sata dubokim snom, ali kada sam pogledala podatke sa sata, shvatila sam da to nije istina. Preko 6 sati dubokog sna sam imala svaku noć - moj problem je bio često buđenje u toku noći - zbog toga sam imala osećaj da je voz prešao preko mene.



DNEVNIK SPAVANJA

DATUM: _____

DAN U NEDELJI: _____

KONZUMIRALA/O SAM PIĆE SA KOFEINOM DANAS DA/NE

KADA: UJUTRO U PODNE POPODNE UVEČE

KOLIKO: 1 1-2 2-3 VIŠE OD 3

DANAS SAM BILA/BIO FIZIČKI AKTIVAN: DA/NE

KOJA FIZIČKA AKTIVNOST I KOLIKO MINUTA:

DANAS SAM DREMNULA/O POPODNE DA/NE

AKO DA, U KOLIKO SATI

I KOLIKO DUGO? _____

2-3 SATA PRE ODLASKA U KREKET POJELA/O I POPILA/O SAM:

ALKOHOLNO PIĆE DA/NE

OBILAN OBROK DA/NE

KOFEINSKO PIĆE DA/NE

NAVEDITE AKTIVNOSTI KOJE STE RADILI SAT VREMENA PRE SPAVANJA

(čitali knjigu, koristili kompjuter, kupali se, radili vežbe opuštanja, vodili ljubav...)

U KOLIKO SATI STE OTIŠLI NA SPAVANJE? _____

U KOLIKO SATI STE POKUŠALI DA ZASPITE: _____

KOLIKO VAM JE VREMENA TREBALO? _____

U KOLIKO SATI STE SE PROBUDILI UJUTRO? _____

KOLIKO STE SE PUTA PROBUDILI U TOKU NOĆI?

1 2 3 VIŠE OD 3

KOLIKO STE UKUPNO SATI SPAVALI? _____

KAKO BISTE OPISALI KVALITET VAŠEG SPAVANJA:

- IZUZETNO LOŠ (kao da me voz pregazio)
- LOŠ (ne osećam se najbolje)
- PROSEČAN (nije loše ali moglo bi bolje)
- DOBAR (dobro se osećam)
- VRLO DOBAR (super sam, osećam se odmorno)
- ODLIČAN (kao top sam, spremna/an za današnji dan)

DA LI VAM JE BILO ŠTA OMETALO SAN? AKO DA, ŠTA?

(alergija, kućni ljubimci, buka, temperatura prostorije, bol...)

DODATNA ZAPAZANJA

*Na kraju Ultimativnog vodiča imate "dnevnik spavanja" za ostale dane - odšampajte ih ukoliko su vam potrebni.

ALTERNATIVA SPAVANJU

Već sam napomenula da ako ne možete da zaspate nakon 15 minuta provedenih u krevetu - **treba da ustanete i radite nešto drugo**. Kako ne biste došli u iskušenje da se nervirate zato što ne znate šta ili vam ništa ne pada na pamet, na ovoj stranici ispišite sve ono što čega se sada setite.

Navedite što više **alternativnih stvari** koje možete da uradite umesto da se vrtite u krevetu pola noći. Naravno, vodite računa da ne palite usisivač u 3 ujutro, komšije vas neće razumeti!

Uvek postoji neki orman koji treba presložiti, neka fijoka u kojoj ima 1000 sitnica, pod koji bi mogao da se obriše, mailovi da se srede, fotografije... dajte mašti na volju.

Ako se probudite u pola noći, samo odaberite bilo koju stvar sa spiska.



Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top, middle, and bottom lines) for letter formation.





A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

PISMO BUDUĆEM SEBI!

Čudna stvar za razmatranje... Da li mislite da bi vam ako želite da se pošteno naspavate pomoglo da to zapišete? Oooo da!

Zbog čega? Prvenstveno zbog činjenice da ste svoju pažnju fokusirali na svoju želju - spavanje, a potom se i skoncentrisali da je pravilno i precizno zapišete! Ono što nam se u umu javi kao ideja ima značajno veću tendenciju da se ostvari kada odvojite vreme i zapišete je na listu papira.

Kao najfascinantniji organ u telu, naš mozak se menja svaki put (baš svaki) kada doživimo bilo šta. Putem naših čula doživljavamo svet oko nas, prevodimo ih u misli, akcije i navike po kojima živimo. Još jednom podvlačim činjenicu da naš mozak odgovara promenom na realne situacije koje nam se dogode ali i na sve one nerealne (pozitivne ili negativne) o kojima mislimo po ceo dan. Njemu je potpuno isto maštali mi da smo na predivnoj tropskoj plaži ili smo zaista bili tamo. Isto tako, sve jedno mu je išli mi u krevet nervozni ili opušteni - na vama je izbor!

Jedan od načina na koji se podstiče postizanje ciljeva u životu je jednostavna vežba njihovog zapisivanja.

Postoji nekoliko teorija koje se uzimaju u obzir kada se ovo pitanje razmatra. Jedna je da čin namernog odvajanja vremena za pisanje svojih ciljeva ima slojevit uticaj na stvaranje pozitivnog uticaja budućih akcija. Što više čula angažujete kada nešto radite, bolje ćete se toga sećati - to je prosto jedno od pravila funkcionisanja mozga. Ovim činom uključujete akciju razmišljanja o pozitivnim aspektima onoga što sledi u budućnosti, a ono automatski uključuje javljanje pozitivnih emocija koje vas preplavljaju bez obzira što se ono o čemu pišete još uvek nije dogodilo.

*Pozitivne emocije UVEK prate
pozitivne misli koje rezultuju
pozitivnim akcijama – zapamtite to.*



Druga teorija je da potreba da jasno definišete svoj cilj (do najsitnijih detalja) ima dvostruki efekat. Ne samo da zapisujete svoje ciljeve, već vas sam proces primorava da ponovo vizualizujete ono što želite, da razmislite zašto to želite, da razmislite i iznađete način na koji ćete svoj cilj postići i kako ćete se osećati kada ga postignete – sve one informacije koje ne biste ni razmatrali da niste seli i zapisali ih. Izvlačimo informacije koje želimo, a istovremeno ih ponovo apsorbuemo u boljem, čistijem i jasnijem obliku.

Još jedna teorija je da svesno ponavljanje cilja za podsvesni um ukazuje na njegovu visoku važnost. Jednom kada svoj cilj zapišete možete mu se vraćati koliko god puta hoćete prostim čitanjem. Ponavljanje je način da treniramo svoj podsvesni um, a on će nas za uzvrat podržati u našim naporima. Na kraju krajeva, stava sam da kombinacija ovih teorija čini zapisivanje naših ciljeva tako plodonosnom praksom.

Pisanje pisama budućem sebi je odličan način da učvrstite svoje ciljeve, ali je i fantastično sredstvo za praćenje svog napretka.

Zašto bi ste se uopšte mlatili sa ovom praksom?

Pisanje pisma budućem sebi može vam pomoći na iznenađujuće načine, može vam doneti jasnoću ali vas može i izuzetno ohrabriti i inspirisati da preduzmete akcije u smeru većeg kvaliteta vašeg života.

Hajde da još dublje zaronimo, hoćemo li?

Pisanje vam pomaže da pratite ostvarenje ciljeva koje ste sebi postavili. Naravno, uvek će postojati nove stvari koje želimo da naučimo, novi ciljevi koje sebi zadajemo kao i nove želje koje težimo da ostvarimo. Jednom kada shvatite da ste uspeali da ispunite obećanje koje ste dali sebi bićete mnogo motivisaniji da počnete da razmišljate o sledećim pozitivnim koracima koje možete da započnete u životu. Ovo je jedan od načina da ohrabrite i usmerite sebe u pozitivnijem pravcu u budućnosti!



Takođe, život je vrlo nepredvidiv, ponekad okrutan, ponekad zbunjujuć i može da nas natera da se osećamo nesigurno i da ne znamo kako da se iščupamo iz vrtloga u koji smo upali. Plovidba kroz svakodnevno životno „ludilo“ može pomeriti naš fokus sa stvari koje su nam najvažnije.

Pismo sebi je fenomenalan način da se podsetite šta vam je zaista važno, na šta treba da obraćate pažnju i na čemu vaš fokus zaista treba da bude. I kada malo bolje razmislite... Ne postoji nešto kao što je previše dobrih vibracija! Život je sam po sebi izazovan, te je sjajna ideja da sa vremena na vreme pošaljete sebi pravi virtuelni zagrljaj. Ovo je fenomenalna prilika da porazgovarate sa sobom kao da razgovarate sa svojim najboljim prijateljem kada mu je potrebna vaša podrška i podsticaj. Budite svoja buduća motivacija jer nam je to svima potrebno s vremena na vreme.

Kada budete pisali pismo budućem sebi, počnite sa nekoliko jednostavnih, ali divnih stvari na kojima ste zahvalni: na vrućoj šoljici kafe koju pijuckate svako jutro pre nego što krenete u dan, na zagrljaju koji vam vaši najdraži daju, na knjizi koju čitate, na vašim prijateljima i načinu na koji vas nasmeju oraspolože, na kućnom ljubimcu kome ste vi ceo svet, na suncu koje ne prestaje da sija, na krovu nad glavom, na hrani koja miriše iz kuhinje...

A onda počnite da maštate (i pišete naravno!) kako je predivan osećaj kada upadnete u svoj mekani krevet, kada spustite glavu na omiljeni jastuk, kada telo počne polako da se opušta i brzo stigne u onaj fenomenalan trenutak kada ste između jave i sna... kada se um samo opusti i pusti u duboko, duboko spavanje...

Opišite osećaj koji želite da imate ujutro kada se probudite... kada se vaše oči otvore minut pre neg što vam zazvoni alarm a vi ste se tako dobro naspavali! Kada osećate nalet energije, kada su vam misli bistre, kada donosite prave odluke a niste još ni ustali iz kreveta...

Shvatili ste poentu. Na ovaj način usmeravamo um ka svom cilju - poboljšanju kvaliteta svog sna. Probajte, ova vežba je zaista pomogla skoro svim mojim klijentima!





POSTAVLJANJE CILJEVA

Veoma je važno da budete **snažno motivisani** kako biste istrajali u svojoj nameri da spavate kvalitetnije. Kako bismo motivaciju za postizanje organskog sna (dakle ne tableta i suplemenata za spavanje) održali potrebno vreme da se prirodni ciklus spavanja i budnog sna reguliše podstičem vas da **sebi obećate nagrade** (opipljive, stvarne, velike nagrade) za svaku dovoljno kvalitetno prospavanu noć.

Neki moji klijenti su odvajali određenu količinu novca i stavljali ga sa strane svakog jutra kada su se probudili odmorni. Držanje novca na vidnom mestu (npr. na natkasni pored kreveta) može poslužiti kao odličan, dodatni podsetnik na cilj ka kome idete.



Naravno u slast su potrošili sav novac kada su počeli da spavaju kao i svi dobri ljudi. Jedna klijentkinja je čak sebi kupila i svilenu pidžamu jer je mislila da će i to doprineti većem kvalitetu njenog sna!

Šta god da izaberete za nagrađivanje sebe, budite **što detaljniji u opisu**. Na primer, ako planirate da se počastite odlaskom na odmor, ili odlaskom na poseban jednodnevni izlet, navedite gde, kada, kako i sa kim. Ako je vaša nagrada „kupiti novu odeću“, navedite koju vrstu odeće, iz koje prodavnice, koju boju haljine ili košulje.

Što konkretnije detalje navedete, to bolje. U nagradu takođe možete da uključite svoje prijatelje ili porodicu. Ovo je sjajan način da privučete njihovu podršku!

Bilo bi mudro da postavite slike nagrade (npr. fotografiju egzotične plaže, ski staze, novog nameštaja, novog hobija ili nove odeće) po **celoj kući** (ili kancelariji) jer ćete tako držati cilj češće u mislima.



Naravno, nagrade ne moraju biti skupe (uvek možete isplanirati popodne u parku sa voljenom osobom, odlazak u biblioteku po novu knjigu, izlazak na ručak s prijateljima u omiljen lokalni restoran, popodne sa unucima na sladoledu...).

Važno je da nagrade koje sebi date posluže kao efikasan podsticaj. Za sada, razmislite o nagradi kojom ćete sebe počastiti kada se doooobro naspavate.

Na sledećoj stranici uradite vežbu koja se zove Nagrade za postizanje mog cilja za sve navedene vremenske periode - to je izuzetno važno.

Neka nagrade budu sve veće, sve skuplje i sve luđe!

Navedite nagrade koje ćete sebi dati za postizanje ultimativnog cilja – da ponovo uspostavite prirodan ritam spavanja! Budite što precizniji u opisima i detaljima onoga sa čime ćete proslaviti svoje male i velike uspehe. Pregledajte spisak svojih nagrada često jer ćete tako ojačati svoju motivaciju. Možete da postavite podsetnike (sliku ili natpis) po celom domu, na pozadinu vašeg računara ili čak i na pozadinu telefona kako bi održali motivaciju i stalno bili usmereni na svoj cilj.

CILJ: jedno mirno prospavano veče

Nagrada:

Nagradu ću podeliti sa:

Kako ću se osećati kada postignem svoj cilj i dok budem uživala/o u svojoj nagradi?

Koji će biti glavni benefit koji sam ostvarila/o?

CILJ: tri mirno prospavane noći

Nagrada:

This image shows a full page of handwriting practice paper. It contains ten identical rows of horizontal guidelines. Each row is composed of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The rows are evenly spaced across the entire page, providing ample space for practicing letter formation and alignment. There is no text or other markings on the page.

Nagradu ću podeliti sa:

Kako ću se osećati kada postignem svoj cilj i dok budem uživala/o u svojoj nagradi?

Koji će biti glavni benefit koji sam ostvarila/o?

CILJ: nedelju dana kvalitetnog sna i spavanja

Nagrada:

[illegible]

Nagradu ću podeliti sa:

Kako ću se osećati kada postignem svoj cilj i dok budem uživala/o u svojoj nagradi?

Koji će biti glavni benefit koji sam ostvarila/o?



SLUŠANJE VOĐENIH SNIMAKA

Cela ova stvar sa opuštanjem, ulaženjem u opušteno stanje uma, izazivanjem alfa talasa, izmenjena stanja svesti... zaista može da se čini kao nepoznata teritorija.

Istina je da smo svakoga dana izloženi nekom obliku trans stanja – bili mi toga svesni toga ili ne.

To je zato što naš podsvesni um deluje kao džinovski sunder – upija sve informacije kojima je izložen – od lukavog marketinga, reklama, bilborda do televizije i filmova. Svi nas oni neprestano hipnotišu.

Postavlja se onda pitanje kako možemo da okrenemo ovu situaciju u svoju korist?

Danas ću vas naučiti kako da uđete u potpuno opušteno stanje tela i uma za 10 minuta kako bi snažno uticali na svoju sposobnost da menjate svoje navike vezane za spavanje.

Naučiću vas veoma nežan proces koji omogućava da bukvalno istrenirate svoj um da se fokusira na ono što želite – u našem slučaju dubok, miran, regenerišući san.

Zapamtite da relaksiran um pruža ogromnu jasnoću, kristalan fokus i fenomenalnu koncentraciju. U celom ovom procesu ja sam samo vaš vodič. Ako se skoncentrišete i sa pažnjom slušate šta govorim a u isto vreme stvarate mentalne slike koje spominjem u glavi – nema te sile koja može da vas skrene sa puta dubokog sna!



Jednom kada napravimo most između svesnog i podsvesnog uma, prirodno se javlja duboka relaksacija celog tela.

Baš zbog toga **ogroman broj ljudi obožava da sluša ove snimke**. Takođe, kada nema stresa i napetosti u telu a do podsvesti dolaze pozitivne sugestije, formiraju se nove veze u mozgu čiji je jedini cilj da se stvore pozitivne promene u našim mislima i ponašanju.

Što više trenirate vaš um da se fokusira na sadašnjost i pozitivne sugestije, bićete opušteniji. Vođeni snimci su posebno efikasni u usmeravanju vaših misli ka pozitivnijem pravcu, tako da postajete sve sposobniji da:

- Napravite i prihvatite promene koje uvodite u život daleko brže,
- Oslobodite se razmišljanja o tome da nešto ne možete, nemate ili ne znate,
- Bolje upravljate svakodnevnim stresom,
- Pravite zdravije i bolje izbore u životu,
- Birate vitalnost i blagostanje kada god možete,
- Poboljšate svoj život,
- Povećate samopouzdanje,
- Budete prosperitetniji u svim oblastima u životu...

Kao što vidite, sve gore nabrojano je, u stvari preduslov da uspostavite prirodan ritam spavanja, pa hajde onda da počnemo sa treningom!



PRIPREME ZA SLUŠANJE

Pre nego što pustite sebi snimak **obezbedite sebi što bolje uslove**: pokrijte se ćebencetom, stavite povez na oči, upalite mirisni štapić, ušuškajte se, naslonite, prilezite... šta god će vam učiniti bolji ugođaj.

Da bi iskoristili maksimum benefita snimljenih vežbi MORATE da se smestite u najudobniji mogući položaj.



To znači da ležite sa rukama opuštenim sa strane ili rastavljenim u krilu i sa nogama blago razmaknutim tako da se ne dodiruju.

U ovakvim opuštajućim pozama tela, **stopala uvek lagano padnu sa strane**, a pod glavu se postavi jastuk da bi se mišići vrata opustili nakon celodnevnog nošenja glave.

Ukoliko iz bilo kog razloga ne možete da se opustite u ovakvoj pozi – ne brinite, samo pronađite svoj idealan položaj tela i kada ste spremni samo pustite snimak.

Sve jedno je da li ćete imati slušalice ili ćete snimak pustiti na nekom uređaju. Korišćenje slušalica je preporučljivije samo zato što bolje blokiraju zvuke iz okoline te je manja verovatnoća da će nešto da vas ometa sa strane.

DODATNI SAVETI I OBJAŠNJENJA

1. **Obavezno obezbedite sebi prostor u kome možete da budete sami** dvadesetak minuta - bar dok ne zaspate. Kada kažem sami mislim i na kućne ljubimce! Životinje obožavaju energiju ljudi koji su opušteni te ako imate ljubimca hiljadu posto će hteti da se ušuška kod vas u nekom momentu a to vas može omesti u najvažnijem trenutku. Bar dok čvrsto ne zaspate držite se ovog pravila.
 2. **Ugasite** sve notifikacije na telefonu.
 3. Ako se u bilo kom momentu dogodi da čujete lupanje vratima, glasan lavež psa ili bilo koji drugi zvuk, neka vas on samo povuče u još **dublje stanje** opuštenosti.
 4. Najbrži način da započnete sa opuštanjem je da zarolate očima prema gore, kao da **pokušavate da pogledate u tačku između svojih obrva**. Dok vam je pogled usmeren ka gore, trudite se da opustite čelo i vilicu a zatim, dok držite očne jabučice podignute ka tački između očiju samo zatvorite kapke. U ovom položaju, kada su vam kapci zatvoreni, možete primetiti da oči počinju da trepere ispod njih. Ovo je samo znak da telo počinje da reaguje na opuštanje i potpuno je normalno jer tako ulazite u stanje slično R.E.M fazi sna.
- Nije ništa komplikovano niti teško, samo pratite moja uputstva na snimku i dajte sebi dozvolu da uživate!
5. Nakon što opustite mišiće celog tela, možete imati osećaj ili da vam je **telo izuzetno lako** - da ga skoro ne osećate ili da je **izuzetno teško**. Neretko se javlja i osećaj laganog plutanja i važno je da znate da su sve ove senzacije potpuno normalne - samo ih dozvolite.
 6. Uživajte u putovanju!



DNEVNIK SPAVANJA

DATUM: _____

DAN U NEDELJI: _____

KONZUMIRALA/O SAM PIĆE SA KOFEINOM DANAS DA/NE

KADA: UJUTRO U PODNE POPODNE UVEČE

KOLIKO: 1 1-2 2-3 VIŠE OD 3

DANAS SAM BILA/BIO FIZIČKI AKTIVAN: DA/NE

KOJA FIZIČKA AKTIVNOST I KOLIKO MINUTA:

DANAS SAM DREMNULA/O POPODNE DA/NE

AKO DA, U KOLIKO SATI

I KOLIKO DUGO? _____

2-3 SATA PRE ODLASKA U KREKET POJELA/O I POPILA/O SAM:

ALKOHOLNO PIĆE DA/NE

OBILAN OBROK DA/NE

KOFEINSKO PIĆE DA/NE

NAVEDITE AKTIVNOSTI KOJE STE RADILI SAT VREMENA PRE SPAVANJA

(čitali knjigu, koristili kompjuter, kupali se, radili vežbe opuštanja, vodili ljubav...)

U KOLIKO SATI STE OTIŠLI NA SPAVANJE? _____

U KOLIKO SATI STE POKUŠALI DA ZASPITE: _____

KOLIKO VAM JE VREMENA TREBALO? _____

U KOLIKO SATI STE SE PROBUDILI UJUTRO? _____

KOLIKO STE SE PUTA PROBUDILI U TOKU NOĆI?

1 2 3 VIŠE OD 3

KOLIKO STE UKUPNO SATI SPAVALI? _____

KAKO BISTE OPISALI KVALITET VAŠEG SPAVANJA:

- IZUZETNO LOŠ (kao da me voz pregazio)
- LOŠ (ne osećam se najbolje)
- PROSEČAN (nije loše ali moglo bi bolje)
- DOBAR (dobro se osećam)
- VRLO DOBAR (super sam, osećam se odmorno)
- ODLIČAN (kao top sam, spremna/an za današnji dan)

DA LI VAM JE BILO ŠTA OMETALO SAN? AKO DA, ŠTA?

(alergija, kućni ljubimci, buka, temperatura prostorije, bol...)

DODATNA ZAPAZANJA

DNEVNIK SPAVANJA

DATUM: _____

DAN U NEDELJI: _____

KONZUMIRALA/O SAM PIĆE SA KOFEINOM DANAS DA/NE

KADA: UJUTRO U PODNE POPODNE UVEČE

KOLIKO: 1 1-2 2-3 VIŠE OD 3

DANAS SAM BILA/BIO FIZIČKI AKTIVAN: DA/NE

KOJA FIZIČKA AKTIVNOST I KOLIKO MINUTA:

DANAS SAM DREMNULA/O POPODNE DA/NE

AKO DA, U KOLIKO SATI

I KOLIKO DUGO? _____

2-3 SATA PRE ODLASKA U KREKET POJELA/O I POPILA/O SAM:

ALKOHOLNO PIĆE DA/NE

OBILAN OBROK DA/NE

KOFEINSKO PIĆE DA/NE

NAVEDITE AKTIVNOSTI KOJE STE RADILI SAT VREMENA PRE SPAVANJA

(čitali knjigu, koristili kompjuter, kupali se, radili vežbe opuštanja, vodili ljubav...)

U KOLIKO SATI STE OTIŠLI NA SPAVANJE? _____

U KOLIKO SATI STE POKUŠALI DA ZASPITE: _____

KOLIKO VAM JE VREMENA TREBALO? _____

U KOLIKO SATI STE SE PROBUDILI UJUTRO? _____

KOLIKO STE SE PUTA PROBUDILI U TOKU NOĆI?

1 2 3 VIŠE OD 3

KOLIKO STE UKUPNO SATI SPAVALI? _____

KAKO BISTE OPISALI KVALITET VAŠEG SPAVANJA:

- IZUZETNO LOŠ (kao da me voz pregazio)
- LOŠ (ne osećam se najbolje)
- PROSEČAN (nije loše ali moglo bi bolje)
- DOBAR (dobro se osećam)
- VRLO DOBAR (super sam, osećam se odmorno)
- ODLIČAN (kao top sam, spremna/an za današnji dan)

DA LI VAM JE BILO ŠTA OMETALO SAN? AKO DA, ŠTA?

(alergija, kućni ljubimci, buka, temperatura prostorije, bol...)

DODATNA ZAPAZANJA

DNEVNIK SPAVANJA

DATUM: _____

DAN U NEDELJI: _____

KONZUMIRALA/O SAM PIĆE SA KOFEINOM DANAS DA/NE

KADA: UJUTRO U PODNE POPODNE UVEČE

KOLIKO: 1 1-2 2-3 VIŠE OD 3

DANAS SAM BILA/BIO FIZIČKI AKTIVAN: DA/NE

KOJA FIZIČKA AKTIVNOST I KOLIKO MINUTA:

DANAS SAM DREMNULA/O POPODNE DA/NE

AKO DA, U KOLIKO SATI

I KOLIKO DUGO? _____

2-3 SATA PRE ODLASKA U KREKET POJELA/O I POPILA/O SAM:

ALKOHOLNO PIĆE DA/NE

OBILAN OBROK DA/NE

KOFEINSKO PIĆE DA/NE

NAVEDITE AKTIVNOSTI KOJE STE RADILI SAT VREMENA PRE SPAVANJA

(čitali knjigu, koristili kompjuter, kupali se, radili vežbe opuštanja, vodili ljubav...)

U KOLIKO SATI STE OTIŠLI NA SPAVANJE? _____

U KOLIKO SATI STE POKUŠALI DA ZASPITE: _____

KOLIKO VAM JE VREMENA TREBALO? _____

U KOLIKO SATI STE SE PROBUDILI UJUTRO? _____

KOLIKO STE SE PUTA PROBUDILI U TOKU NOĆI?

1 2 3 VIŠE OD 3

KOLIKO STE UKUPNO SATI SPAVALI? _____

KAKO BISTE OPISALI KVALITET VAŠEG SPAVANJA:

- IZUZETNO LOŠ (kao da me voz pregazio)
- LOŠ (ne osećam se najbolje)
- PROSEČAN (nije loše ali moglo bi bolje)
- DOBAR (dobro se osećam)
- VRLO DOBAR (super sam, osećam se odmorno)
- ODLIČAN (kao top sam, spremna/an za današnji dan)

DA LI VAM JE BILO ŠTA OMETALO SAN? AKO DA, ŠTA?

(alergija, kućni ljubimci, buka, temperatura prostorije, bol...)

DODATNA ZAPAZANJA

DNEVNIK SPAVANJA

DATUM: _____

DAN U NEDELJI: _____

KONZUMIRALA/O SAM PIĆE SA KOFEINOM DANAS DA/NE

KADA: UJUTRO U PODNE POPODNE UVEČE

KOLIKO: 1 1-2 2-3 VIŠE OD 3

DANAS SAM BILA/BIO FIZIČKI AKTIVAN: DA/NE

KOJA FIZIČKA AKTIVNOST I KOLIKO MINUTA:

DANAS SAM DREMNULA/O POPODNE DA/NE

AKO DA, U KOLIKO SATI

I KOLIKO DUGO? _____

2-3 SATA PRE ODLASKA U KREKET POJELA/O I POPILA/O SAM:

ALKOHOLNO PIĆE DA/NE

OBILAN OBROK DA/NE

KOFEINSKO PIĆE DA/NE

NAVEDITE AKTIVNOSTI KOJE STE RADILI SAT VREMENA PRE SPAVANJA

(čitali knjigu, koristili kompjuter, kupali se, radili vežbe opuštanja, vodili ljubav...)

U KOLIKO SATI STE OTIŠLI NA SPAVANJE? _____

U KOLIKO SATI STE POKUŠALI DA ZASPITE: _____

KOLIKO VAM JE VREMENA TREBALO? _____

U KOLIKO SATI STE SE PROBUDILI UJUTRO? _____

KOLIKO STE SE PUTA PROBUDILI U TOKU NOĆI?

1 2 3 VIŠE OD 3

KOLIKO STE UKUPNO SATI SPAVALI? _____

KAKO BISTE OPISALI KVALITET VAŠEG SPAVANJA:

- IZUZETNO LOŠ (kao da me voz pregazio)
- LOŠ (ne osećam se najbolje)
- PROSEČAN (nije loše ali moglo bi bolje)
- DOBAR (dobro se osećam)
- VRLO DOBAR (super sam, osećam se odmorno)
- ODLIČAN (kao top sam, spremna/an za današnji dan)

DA LI VAM JE BILO ŠTA OMETALO SAN? AKO DA, ŠTA?

(alergija, kućni ljubimci, buka, temperatura prostorije, bol...)

DODATNA ZAPAZANJA

DNEVNIK SPAVANJA

DATUM: _____

DAN U NEDELJI: _____

KONZUMIRALA/O SAM PIĆE SA KOFEINOM DANAS DA/NE

KADA: UJUTRO U PODNE POPODNE UVEČE

KOLIKO: 1 1-2 2-3 VIŠE OD 3

DANAS SAM BILA/BIO FIZIČKI AKTIVAN: DA/NE

KOJA FIZIČKA AKTIVNOST I KOLIKO MINUTA:

DANAS SAM DREMNULA/O POPODNE DA/NE

AKO DA, U KOLIKO SATI

I KOLIKO DUGO? _____

2-3 SATA PRE ODLASKA U KREKET POJELA/O I POPILA/O SAM:

ALKOHOLNO PIĆE DA/NE

OBILAN OBROK DA/NE

KOFEINSKO PIĆE DA/NE

NAVEDITE AKTIVNOSTI KOJE STE RADILI SAT VREMENA PRE SPAVANJA

(čitali knjigu, koristili kompjuter, kupali se, radili vežbe opuštanja, vodili ljubav...)

U KOLIKO SATI STE OTIŠLI NA SPAVANJE? _____

U KOLIKO SATI STE POKUŠALI DA ZASPITE: _____

KOLIKO VAM JE VREMENA TREBALO? _____

U KOLIKO SATI STE SE PROBUDILI UJUTRO? _____

KOLIKO STE SE PUTA PROBUDILI U TOKU NOĆI?

1 2 3 VIŠE OD 3

KOLIKO STE UKUPNO SATI SPAVALI? _____

KAKO BISTE OPISALI KVALITET VAŠEG SPAVANJA:

- IZUZETNO LOŠ (kao da me voz pregazio)
- LOŠ (ne osećam se najbolje)
- PROSEČAN (nije loše ali moglo bi bolje)
- DOBAR (dobro se osećam)
- VRLO DOBAR (super sam, osećam se odmorno)
- ODLIČAN (kao top sam, spremna/an za današnji dan)

DA LI VAM JE BILO ŠTA OMETALO SAN? AKO DA, ŠTA?

(alergija, kućni ljubimci, buka, temperatura prostorije, bol...)

DODATNA ZAPAZANJA

DNEVNIK SPAVANJA

DATUM: _____

DAN U NEDELJI: _____

KONZUMIRALA/O SAM PIĆE SA KOFEINOM DANAS DA/NE

KADA: UJUTRO U PODNE POPODNE UVEČE

KOLIKO: 1 1-2 2-3 VIŠE OD 3

DANAS SAM BILA/BIO FIZIČKI AKTIVAN: DA/NE

KOJA FIZIČKA AKTIVNOST I KOLIKO MINUTA:

DANAS SAM DREMNULA/O POPODNE DA/NE

AKO DA, U KOLIKO SATI

I KOLIKO DUGO? _____

2-3 SATA PRE ODLASKA U KREKET POJELA/O I POPILA/O SAM:

ALKOHOLNO PIĆE DA/NE

OBILAN OBROK DA/NE

KOFEINSKO PIĆE DA/NE

NAVEDITE AKTIVNOSTI KOJE STE RADILI SAT VREMENA PRE SPAVANJA

(čitali knjigu, koristili kompjuter, kupali se, radili vežbe opuštanja, vodili ljubav...)

U KOLIKO SATI STE OTIŠLI NA SPAVANJE? _____

U KOLIKO SATI STE POKUŠALI DA ZASPITE: _____

KOLIKO VAM JE VREMENA TREBALO? _____

U KOLIKO SATI STE SE PROBUDILI UJUTRO? _____

KOLIKO STE SE PUTA PROBUDILI U TOKU NOĆI?

1 2 3 VIŠE OD 3

KOLIKO STE UKUPNO SATI SPAVALI? _____

KAKO BISTE OPISALI KVALITET VAŠEG SPAVANJA:

- IZUZETNO LOŠ (kao da me voz pregazio)
- LOŠ (ne osećam se najbolje)
- PROSEČAN (nije loše ali moglo bi bolje)
- DOBAR (dobro se osećam)
- VRLO DOBAR (super sam, osećam se odmorno)
- ODLIČAN (kao top sam, spremna/an za današnji dan)

DA LI VAM JE BILO ŠTA OMETALO SAN? AKO DA, ŠTA?

(alergija, kućni ljubimci, buka, temperatura prostorije, bol...)

DODATNA ZAPAZANJA

DNEVNIK SPAVANJA

DATUM: _____

DAN U NEDELJI: _____

KONZUMIRALA/O SAM PIĆE SA KOFEINOM DANAS DA/NE

KADA: UJUTRO U PODNE POPODNE UVEČE

KOLIKO: 1 1-2 2-3 VIŠE OD 3

DANAS SAM BILA/BIO FIZIČKI AKTIVAN: DA/NE

KOJA FIZIČKA AKTIVNOST I KOLIKO MINUTA:

DANAS SAM DREMNULA/O POPODNE DA/NE

AKO DA, U KOLIKO SATI

I KOLIKO DUGO? _____

2-3 SATA PRE ODLASKA U KREKET POJELA/O I POPILA/O SAM:

ALKOHOLNO PIĆE DA/NE

OBILAN OBROK DA/NE

KOFEINSKO PIĆE DA/NE

NAVEDITE AKTIVNOSTI KOJE STE RADILI SAT VREMENA PRE SPAVANJA

(čitali knjigu, koristili kompjuter, kupali se, radili vežbe opuštanja, vodili ljubav...)

U KOLIKO SATI STE OTIŠLI NA SPAVANJE? _____

U KOLIKO SATI STE POKUŠALI DA ZASPITE: _____

KOLIKO VAM JE VREMENA TREBALO? _____

U KOLIKO SATI STE SE PROBUDILI UJUTRO? _____

KOLIKO STE SE PUTA PROBUDILI U TOKU NOĆI?

1 2 3 VIŠE OD 3

KOLIKO STE UKUPNO SATI SPAVALI? _____

KAKO BISTE OPISALI KVALITET VAŠEG SPAVANJA:

- IZUZETNO LOŠ (kao da me voz pregazio)
- LOŠ (ne osećam se najbolje)
- PROSEČAN (nije loše ali moglo bi bolje)
- DOBAR (dobro se osećam)
- VRLO DOBAR (super sam, osećam se odmorno)
- ODLIČAN (kao top sam, spremna/an za današnji dan)

DA LI VAM JE BILO ŠTA OMETALO SAN? AKO DA, ŠTA?

(alergija, kućni ljubimci, buka, temperatura prostorije, bol...)

DODATNA ZAPAZANJA

