Błyszcz o brzasku dzień 26 – Dlaczego wstajesz z łóżka?

written by Ewa Kozioł

Prawda jest taka, że kiedy zwlekasz do ostatniej możliwej chwili z opuszczeniem łóżka, mówisz życiu: „Nie”. Narzekając w głowie: „Oh nie! Już czas wstawać! Dlaczego muszę to zrobić…? Jejku, tak przyjemnie się śpi, dlaczego teraz…?”, podświadomie mówisz do siebie: „Oh nie! Już czas zacząć żyć! Dlaczego muszę żyć? Jejku, tak przyjemnie się nie żyje”. Zapamiętaj, że twoja niechęć do wstawania to niechęć do życia, która w rezultacie rzutuje na cały Twój dzień i jego jakość.

Wstawanie na ostatnią chwilę okrada Cię z życia. Dawniej mówiono: „Kto rano wstaje, temu pan Bóg daje”; dziś włączamy w telefonach opcję: „Opóźnij”.

Pamiętasz lekcję z drugiego dnia wyzwania, podczas której mówiłam Ci, że należy przesypiać minimum 7 godzin? Teraz zdradzę Ci często pomijany sekret: otóż wspomniane 7 godzin to coś, co nazywam minimum biologicznym, niezbędnym do tego, aby nasz organizm odbudował się w ciągu nocy. Co więcej – jeśli chcesz poczuć się prawdziwie wypoczęta, konieczne połóż się spać przed godziną 22.00, ponieważ ludzki organizm regeneruje się szybciej przed 24.00. Oznacza to, że jedna godzina przespana przed 24.00 jest jak dwie godziny spania po 1.00 w nocy.

Kolejną istotną informacją jest to, że to nasze **nastawienie** jest tak naprawdę odpowiedzialne za to, czy czujemy się wypoczęte, czy też nie. Kiedy idziesz spać i mówisz sobie: „Już 22.00, czas iść spać, a ja nic nie zrobiłam. Zostało mi tylko 7 godzin snu. Jutro okaże się katorgą, ponieważ będę niewyspana” – tak właśnie będzie; jest to więcej niż pewne. Jednak jeśli uwierzysz, że 7 godzin jest dla Ciebie czasem optymalnym, po którym poczujesz się wypoczęta; jeśli zmienisz

swoje nastawienie – Twój organizm Cię posłucha.