Błyszcz o Brzasku- dzień 3- Przestań być zmęczoną!

written by Ewa Kozioł

Sama doprowadziłam do tego, że poczułam się wykończona i jako mama, i jako kobieta. Przemęczenie skutkowało ogólnym rozdrażnieniem i apatią. W pewnym momencie zrozumiałam, że droga, którą obrałam, wiążąca się z ograniczeniem ilości snu, doprowadziła do tego, że znalazłam się na krawędzi. Cierpiała nie tylko moja dusza, ale i zdrowie. Owszem, mając w domu niemowlę, brak snu często nie jest Twoim wyborem, jednak wtedy przyjmujesz strategię „śpię, kiedy dziecko śpi". W przypadku dwójki dzieci staraj się znaleźć czas na sen, kiedy tylko możesz i kładź się wcześniej spać. Sen stanowi najważniejszy czynnik i powinien stać się Twoim priorytetem. Jeśli jednak Twoje dzieci nie są już niemowlętami, a Ty wciąż chodzisz niewyspana, nadszedł czas na zmiany!

Zastanów się, ile czasu śpisz i jak wygląda Twoja wieczorowa rutyna. O rutynie porozmawiamy jutro. Dziś postaraj się dodać jedną godzinę, dwie godziny snu więcej do swojego napiętego grafika, a jeśli Twoje dzieci chodzą późno spać, uniemożliwiając Ci wcześniejsze położenie się, weź je do swojego łóżka i postaraj się położyć z nimi wcześniej. Zgaś światło i wycisz dom. Może za pierwszym razem będzie trudno, z czasem jednak dzieci usną razem z Tobą. Jedno jest pewne – więcej snu dzieciom nie zaszkodzi.

CZAS DO SPANIA!

Jeśli wieczór to jedyny czas, kiedy możesz korzystać z Internetu, pamiętaj, by dokładnie ustalić czas poświęcany mediom społecznościom. W tym celu ustaw stoper. To ważne, ponieważ portale typu FB potrafią być perfekcyjnymi złodziejami czasu. Z pewnością jedna zasada okaże się przydatna: nie wchodź na tego typu portale przed snem; możesz

to zrobić, kiedy dzieci pójdą spać, dzięki temu nie będziesz przedłużać wypadu do sieci, tylko przejdziesz do innych czynności: kąpieli lub czytania książki.

Pamiętaj również, że na godzinę przed zaśnięciem pozwól się wyciszyć swojemu umysłowi i wyłącz telewizor, radio, komputer, telefon. Warto ostatnią godzinę przeznaczyć na rytuał wdzięczności (dowiesz się o nim innego dnia) przeczytanie książki, kąpiel. Dzięki temu zabiegowi, Twój umysł będzie wolny od wszelakich myśli i łatwiej będzie Ci zasnąć