

Лагом и душевный покой



Во время сна природа помогает человеку освободить разум от всего лишнего и восстановиться телом и душой. Нехватка сна чревата снижением эффективности и наносит организму и психике долгосрочный вред. Однако душевное равновесие создает не только крепкий ночной сон.

Я уже сумела по достоинству оценить неторопливую жизнь шведов и простые радости.

Расслабление в сауне, прогулки на природе позволяют отключиться, жить «здесь и сейчас» и наслаждаться простыми вещами. Я также поняла, что отпуск в спартанских условиях, не требующий ни планирования, ни особых затрат, может стать противоядием от постоянных стрессов современного мира.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)
Что такое лагом

СОН

Качественный ночной сон имеет много преимуществ.

Вспомните, как вы себя чувствуете по утрам, просыпаясь отдохнувшими и «готовыми к бою». Есть несколько ключевых факторов, способствующих созданию правильного настроя на сон. На мой взгляд, шведы и здесь преуспели (ведь они встают ужасно рано).

В чем секрет? Шведский психолог и автор книг «Искусство сна» (The Art of Sleep) и «Три воздушных шара» (The Three Balloons, детская книжка про сон) Хелена Кубицек Бойе утверждает, что к засыпанию нужно физически и психологически подготовиться.



Беспокойный
ум — смятая
подушка.

Шарлотта
Бронте

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)



[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Успокойте разум

Отдых напрямую зависит от того, что происходит в вашей голове перед сном. «Кровать нужно использовать для секса и сна», — советует Кубицек Бойе. Всему остальному не место в спальне.

Значит, смотреть странички бывших в соцсетях перед сном не стоит? Похоже на то. Просмотр ленты в соцсетях по вечерам не только приведет к обострению беспокойства, что вы пропускаете что-то важное и интересное, что происходит прямо сейчас, но и помешает уснуть. Недавно норвежские ученые выяснили⁷, что свет от экранов гаджетов влияет на способность к засыпанию и снижает качество сна. Эксперты рекомендуют откладывать их в сторону минимум за час до отхода ко сну.

Но чем заняться перед сном, если не просмотром нескольких серий нового сериала?

Чем заняться перед сном

В числе занятий, способствующих засыпанию, Кубицек Бойе перечисляет самые обычные дела из доцифровой эпохи.

- + Почитать книгу.
- + Принять теплую ванну.
- + Послушать спокойную музыку.
- + Вязать.
- + Вышивать.
- + Рисовать или раскрашивать.
- + Сидеть, уютно устроившись на диване, с родными и домашними животными.

Ведите дневник

Порой стоит выключить свет, и тревоги прошедшего дня проникают в мысли. Ведите дневник — это отличный способ поразмышлять над произошедшим, избавиться от гнетущего беспокойства и очистить разум перед сном.

Квельспроменад

*Монгата — лунная дорожка:
отражение Луны в воде.*



Шведы часто совершают *квельспроменад* — вечернюю прогулку. Они обычно выходят на улицу после ужина и гуляют недалеко от дома. Это отличный способ расслабиться, а в холодную погоду еще и охладить тело, готовя его ко сну. Если вы живете у водоема, то можете увидеть лунную дорожку — по-шведски монгата.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Пять шведских секретов сна

Костюм Адама/Евы. Шведы обычно спят не в пижамах, а в нижнем белье или голыми. В шведских домах очень хорошая теплоизоляция, и без пижамы тело не перегревается. Прохлада улучшает качество сна.

Разделяй и властвуй. Если вы остановитесь в шведской гостинице и закажете номер с двуспальной кроватью, то удивитесь, увидев два односпальных одеяла вместо одного большого. Этого правила придерживаются все шведские пары. По словам друзей, свое одеяло для каждого — возможность выбрать его толщину на свое усмотрение и безбоязненно раскнуться ночью.

Чистота. В спальне не должно быть беспорядка. Не используйте пестрые орнаменты в декоре.

Покой. Шведская спальня — спрятанное покой: мягкие, приглушенные тона в интерьере, минималистичная мебель, много свободного пространства. Покрасьте стены в белый или серый цвет, выбирайте постельное белье из натурального льна (летом оно охлаждает, зимой согревает), а одеяла и пледы — из натуральных материалов для прохладных ночей. Спальня — комната с максимально простыми функциями, умиротворяющий оазис, где можно забыть о напряжении и стрессах дня.

Темнота. Внешние стимуляторы препятствуют выработке мелатонина — гормона, способствующего засыпанию. Темнота в комнате сообщает организму, что пора спать. Используйте блокирующие рулонные шторы и закройте все источники света, в том числе мерцающие лампочки на технике.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)