

# Powerful Sleep

Secrets of the Inner Sleep Clock

How to *Sleep Less*,  
and Have More Energy  
Than You Ever Had Before



by Kacper M. Postawski

The Insomnia Terminator of [WonderfulSleep.com](http://WonderfulSleep.com)

## **Disclaimer:**

The book “Powerful Sleep” is copyrighted by Kacper M. Postawski and PowerfulSleep.com. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted by any other means: electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without prior written permission of the copyright holders

The statements found within the pages of this book have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This publication is designed to provide accurate and authoritative information with regard to the subject matter covered. If a product or treatment is recommended in these pages, it is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. The information contained herein is meant to be used to educate the reader and is in no way intended to provide individual medical advice.

The publisher and the contributors are not engaged in rendering medical advice.

All information contained in this book is received from sources believed to be accurate, but no guarantee, express or implied, can be made. Readers are encouraged to verify for themselves, and to their own satisfaction, the accuracy of all information, recommendations, conclusions, comments, opinions or anything else contained within these pages before making any kind of decisions based upon what they have read herein.

The author of this e-book is not a licensed practitioner of medicine; therefore, the techniques, ideas, and opinions here are not intended as a substitute for proper medical advice! The information provided here is solely for informational purposes only. If medical advice or other professional assistance is required, the services of a competent professional should be sought.

The contributors, Kacper M. Postawski and PowerfulSleep.com do not accept any responsibility for any liabilities resulting from the sleeping decisions made by purchasers of this book.

This is not a free e-book. You cannot give this book away as a bonus or bundle it with other products.

You do not have resale rights to this book.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

# LỜI GIỚI THIỆU

Liệu có thể ngủ 4-5 giờ mà vẫn cảm thấy được nghỉ ngơi, thư giãn và nhiều năng lượng hơn khi bạn ngủ với 8 hoặc 9 giờ (hoặc hơn)?

**Có đây!** Tuy cuốn ebook này ngắn ngủi nhưng những thông tin trong nó là vô cùng mạnh mẽ và không thể xem thường. Đây là những thông tin về nghệ thuật tối ưu hóa cuộc sống trong đó có thể phá vỡ một số niềm tin cũ của bạn về giấc ngủ và cung cấp cho bạn rất nhiều bài học và hiểu biết đủ để cho bạn tạo nên một cuộc cách mạng trong cuộc sống của mình. Nếu bạn làm theo những chỉ dẫn trong cuốn ebook ngắn này, bạn có thể: 1) Giảm thời gian ngủ của bạn.

2) Tăng Chất Lượng giấc ngủ của bạn

3) Đạt được mức năng lượng cao hơn những gì bạn đã có trước đây.

4) Loại bỏ tất cả cảm giác buồn ngủ / không có khả năng tập trung trong ngày.

5) Giảm độ Stress hàng ngày của bạn

Hãy tưởng tượng đến những thay đổi hiệu quả bạn có thể tạo ra và những gì bạn có thể làm trong cuộc sống của mình nếu bạn đã chỉ cần ngủ một nửa thời gian bạn đang ngủ bây giờ? *Thời gian là thứ hàng hóa quý giá nhất mà chúng ta có trong cuộc sống!* Hoặc cái bạn có thể làm nếu bạn ngủ cùng một lượng thời gian như bạn đang làm nhưng giấc ngủ bạn có được nhiều năng lượng hơn và thỏa mãn hơn bao giờ hết?

## Những Hoang Đường Phổ Biến Về Giấc Ngủ

Trái ngược với những niềm tin phổ biến, bạn không cần phải ngủ đủ 8 giờ để hoạt động hiệu quả trong ngày. Có những luận điệu truyền thông điên cuồng đi ra trong thời gian gần đây, đã nói với mọi người rằng nước Mỹ bị thiếu ngủ và rằng tất cả chúng ta phải ngủ đủ 8 giờ, blah blah blah. Đây là ý nghĩ không đúng và bất kỳ chuyên gia giấc ngủ nào cũng sẽ đồng ý điều này.

Có rất nhiều người trên thế giới hiện tại đang thực hiện các công việc đòi hỏi các yêu cầu bất thường về thể chất và giấc ngủ chỉ 4-6 giờ mỗi đêm. *Có phải những người này là thây ma sống? Họ đã làm điều này bằng một cách nào đó, có ý thức hoặc không có ý thức để khai thác nguồn năng lượng tiềm ẩn bên trong, một **hệ thống** nào đó cho phép họ thực hiện điều này?*

Một ví dụ điển hình về người như thế này là những người trên một chiếc đua thuyền xuyên Đại Tây Dương. Các thủy thủ phải thay phiên nhau trực lái và trên boong tàu, đã phải chiến đấu với thời tiết dữ dội, điều kiện ăn uống kém, chuyển động liên tục, nhiệt độ thay đổi liên tục, cho đến 3 tháng! Tại thời điểm này mỗi thành viên thủy thủ chỉ ngủ khoảng 4-5 giờ mỗi ca nhưng họ đã không hề gặp bất cứ vấn đề nào, họ đã phô diễn thể chất và tinh thần cao độ theo những đòi hỏi khắc khe của chuyến đi, chiến đấu với những con sóng cao hơn 9 mét (30 foot), điều chỉnh buồm và tập trung vào việc giữ thuyền trên cả chuyến hành trình.

Ngoài ra còn có nhiều cá nhân khác trên thế giới, những người không đi thuyền buồm hoặc thực hiện những nhiệm vụ đòi hỏi thái quá về thể chất nhưng họ cũng ngủ rất ít. Bất chấp “giấc ngủ ít ỏi” (“sleep deprivation”), họ vẫn luôn vượt lên trên sự mệt mỏi, họ năng động và có cuộc sống đầy đủ. Những người này được sinh ra đã có khả năng này hoặc họ đang làm cái gì đó với ý thức / tiềm thức ?

## Những khám phá của “Eye Opening” trước đây

Những trường hợp lâu nhất mà con người không ngủ được ghi nhận là:

- Randy Gardner năm 1965, Randy đã không ngủ trong 11 ngày (Đó là 264 giờ!).

- Năm 1980, Robert McDonald California vẫn tỉnh táo để ghi một kỷ lục 18 ngày 21 giờ và 40 phút. (453 giờ)

Trong cả hai thí nghiệm, các đối tượng chỉ có tình trạng mơ màng và gặp rắc rối với tập trung.

Điều này xua tan những đồn đại phổ biến là thiếu ngủ sẽ làm cho bạn đi điên.

Trong một thí nghiệm khác, một nghiên cứu 6 năm được thực hiện bởi Đại học California, đã hoàn thành trong năm 2002, tiết lộ rằng những người ngủ ít hơn 8 giờ thực sự sống lâu hơn!

Trước khi có thử nghiệm này (đến 1.100.000 người tham gia), đã có nhiều niềm tin mâu thuẫn nhau về việc ngủ ít hơn thì khỏe hơn. Một số chống lại điều đó khi cho rằng ngủ nhiều hơn là thực sự có lợi hơn. Cả hai bên đều có lý lẽ và dữ liệu thực nghiệm để chứng minh lý thuyết của mình. Tuy nhiên, đã không có các thí nghiệm trước đó được tiến hành trên những nhóm đông người và không được thực hiện trên một thời gian dài. *Mọi người chết do các hoàn cảnh khác nhau, trong đó không hề dính dáng gì tới việc họ ngủ bao lâu.*

## Thật Sự Bạn Cần Ngủ Như Thế Nào?

Đây là niềm tin đầu tiên về giấc ngủ bạn sẽ được khai sáng trong ebook này. Các câu hỏi bạn nên thực sự hỏi chính mình là:

*"Những Hành Động gì tôi có thể làm để nâng cao CHẤT LƯỢNG của giấc ngủ của tôi?"*

*"Ngủ bao lâu thì tạo nên chất lượng giấc ngủ cho tôi?"*

*"Nếu tôi tăng chất lượng giấc ngủ của tôi - Liệu nó có thể đạt được nhiều năng lượng hơn, đủ để giảm thời gian ngủ và làm thêm tất cả những điều tôi muốn làm trong cuộc sống?"*

Có những người ngủ trung bình khoảng 8-10 giờ mỗi giấc, mà luôn luôn cảm thấy mệt mỏi, buồn ngủ, thiếu năng lượng và ca cẩm về “giấc ngủ nghèo nàn” hoặc “thiếu ngủ”, và cố gắng bù đắp bằng cách ngủ lâu hơn! Trong thực tế, họ đang ngủ QUÁ NHIỀU, và làm giảm “chất lượng” của giấc ngủ của họ cũng như mức độ năng lượng. Điều này xảy ra vì có một năng lượng tiềm ẩn và cơ chế ngủ trong cơ thể họ mà họ không hề nhận thức được.

Bạn thấy đó, nó không phải là một câu hỏi về số lượng, mà là chất lượng:) Đây là khía cạnh quan trọng

nhất về giấc ngủ, bạn nên thấu hiểu và thông qua cuốn ebook mạnh mẽ này, chúng ta sẽ khám phá bí mật của những kiến thức ít ỏi này mà ít được biết đến chi tiết.

## **Những Huyền Bí Của Giấc Ngủ Chất Lượng**

Bạn nghe người ta nói điều này là hằng ngày - nhưng bạn có lẽ đã không nghĩ đến nó cho đến tận bây giờ. Bạn đã có thể nghe ai đó nói điều này với bạn, hoặc thậm chí bạn đã sử dụng những câu nói nội tâm này trong cuộc sống của bạn:

"Tôi chỉ cần nghỉ ngơi một đêm thoải mái ..."

"Một đêm ngon giấc, thư thái sẽ giúp tránh xa bệnh tật ..."

"Có một giấc ngủ chất lượng, bạn sẽ cảm thấy tốt hơn ..."

Nhưng những gì trên trái đất là *chất lượng* giấc ngủ?

Liệu có những sức mạnh bí ẩn đến tấn công chúng ta vào giữa đêm khuya mà chúng ta đã không thể kiểm soát? Hầu hết mọi người có rất ít kiến thức và niềm tin về giấc ngủ là gì.

Thường ngủ chỉ có nghĩa là "ngủ" và không có gì hơn, chúng ta đã không quan tâm nó ảnh hưởng nhiều như thế nào đến sức khỏe của chúng ta.

Cho đến tận thế kỷ 20, người ta vẫn tin rằng tâm trí của chúng ta hoàn toàn tắt trong khi ngủ.

Nhưng những khám phá khoa học gần đây đã không chắc chắn điều này hoàn toàn.

Những gì bạn sẽ khám phá trong cuốn ebook này là một khi bạn ngủ, bạn đặt tâm trí của bạn vào một trạng thái hấp dẫn và phong phú mà với cơ chế đó nó làm cho sự tỉnh táo trở nên nhạt nhẽo! Khi chúng ta đang ngủ, tâm trí hoạt động nhiều hơn khi chúng ta đang tỉnh táo – đó là những gì bạn đang tìm hiểu. Biết được điều này có thể dẫn bạn đến tự hỏi mình:

"Nếu tâm trí chúng ta đang hoạt động trong khi ngủ, giấc ngủ có thể đã có những ảnh hưởng lớn đến cơ thể và sức khỏe hơn những gì tôi đã nghĩ trước đây? "

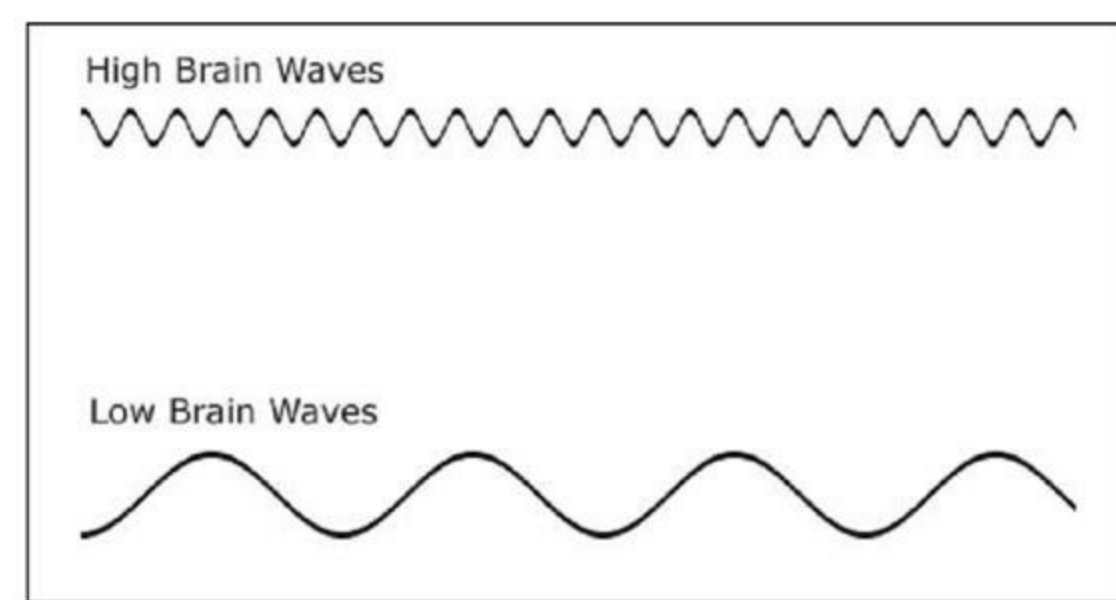
# CƠ CHẾ NGỦ

## Ngủ là gì và Tại sao chúng ta ngủ ?

**Khoá Học Cấp Tốc Cho Bạn Về Tiến Trình Của Sóng Não** Ah, trước khi chúng ta tiến xa hơn vào phần cốt lõi của những thông tin hấp dẫn này, tôi muốn cung cấp cho bạn một hiểu biết mới sẽ làm bạn nắm bắt dễ dàng hơn. Bạn có thể đã học được rằng trí óc của chúng ta thể hiện một làn sóng não nhất định khi chúng ta đang sống. Nó không quan trọng để bạn phải hiểu làm thế nào các sóng não làm việc hoặc nó là gì, nó chỉ đơn giản là một thước đo của hoạt động não.

Những hiểu biết chung bạn có thể muốn có là sóng não có thể nhận được "Cao" và mạnh hơn.

Hoặc có thể nhận "thấp" và trở nên chậm hơn, ít mạnh mẽ và một từ đúng hơn, *lười biếng*.



Các hình trên là ví dụ chung của sóng não cao và thấp, và giải thích cách chúng xuất hiện trên một điện não đồ

(EEG). Một EEG mô tả các biện pháp hoạt động sóng não bằng cách móc các điện cực lên các điểm trên da đầu.

## 5 Giai Đoạn Của Giấc Ngủ

Có 5 giai đoạn của giấc ngủ. Có nghĩa là, bạn không phải luôn luôn có cùng trải nghiệm khi ngủ, mặc dù bạn không nhận thức được khi bạn gặp chúng. Khi bạn đọc về điều này, bạn phải để cho hiểu biết mới này đi tới tầm nhìn bên trong - bạn có thể bắt đầu nhận ra rằng chỉ cần làm theo cơ chế này có thể đóng một vai trò quan trọng trong kinh nghiệm về giấc ngủ của cuộc sống của bạn.

## Khi Nào Bạn Hoàn Toàn Tỉnh Táo

Trước khi ngủ, bạn đang tỉnh táo. Duh! Nhưng những gì thực sự xảy ra trong tâm trí khi chúng ta đang hoàn toàn tỉnh táo? Đó là thời điểm **hệ thống tỉnh táo** của chúng ta đạt đỉnh điểm trong ngày, và tâm

trí của chúng ta biểu lộ sóng não thực sự cao, được gọi là sóng beta.

Khi chúng ta đang tỉnh táo, và trong tình trạng sóng não beta, chúng ta chủ yếu ở trong nhịp điệu của những siêu hoạt động của nhận thức tâm trí, trong cơn lũ suy nghĩ và suy nghĩ và giữ

cho chúng ta trên dòng đời với cuộc sống hàng ngày của chúng ta. *Chúng ta sẽ hiểu được những phần thú vị của nhận thức/tiềm thức sau trong ebook “Vivid Dreams – Unlocking Shadow Memories” mà bạn sẽ được tải kèm theo cuốn này.*

## Giai Đoạn 1: Giấc Ngủ

Cho dù bạn biết hay không, bạn có ý thức trải nghiệm Giai đoạn 1 Giấc Ngủ trong tất cả phần đời của bạn.

Bạn có thể nhớ một thời gian khi bạn bắt đầu lơ mơ, mơ mộng giữa ban ngày, hay "thả hồn lên mây" (zoning out) trong một lớp học hoặc bài giảng nhàm chán.

Thông thường trong thời gian như thế này ( và bạn sẽ tìm hiểu tại sao) chúng ta đi vào Giai đoạn 1 Giấc Ngủ. Trong giai đoạn này chúng ta phát sóng não thấp hơn gọi là **sóng não alpha**, và một số **sóng theta**. Sóng não Alpha đôi khi cũng được gọi là "sóng tỉnh táo"- bởi vì chúng ta vẫn còn rất tỉnh táo khi chúng ta đang biểu lộ chúng.

Trong giai đoạn thư giãn cơ thể, hơi thở và nhịp tim hơi giảm và tâm trí chúng ta có xu hướng trôi dạt vào trạng thái biến đổi của sự sáng tạo và thư giãn, nơi mà những suy nghĩ nhỏ giọt như mật ong và nó cảm thấy gooooooooood lúc đó.

Bạn có thể nghĩ Giai đoạn 1 Giấc Ngủ như cánh cửa đi đến giấc ngủ của bạn.

## Giai đoạn 2 Giấc Ngủ

Trong giai đoạn 2 Giấc Ngủ, chúng ta trải qua các mô hình của các sóng não gọi là **trục giấc ngủ** và **phức cảm K (???)** . Đây là những đợt bùng nổ đột ngột của hoạt động não. Một số nhà khoa học nghĩ rằng điều này tượng trưng cho sự cố gắng dần dần của bộ não để "chuyển chế

độ tự tắt", đây chỉ là một kiểu nói.

Trong giai đoạn này chúng ta vẫn còn rất tỉnh táo. Trong thực tế, trong quá trình nghiên cứu giấc ngủ, hầu hết mọi người bị đánh thức trong giai đoạn 2 Giấc Ngủ đều nói "tôi vẫn còn tỉnh táo.

## Giai đoạn 3 & 4 (Deep Sleep)

Trong giai đoạn 3, 4 sóng não của chúng ta đạt được tần số thấp nhất, chúng ta phát ra những sóng não rất thấp gọi là **sóng não delta** và tâm trí của chúng ta dịch chuyển qua lại giữa vùng sóng não delta và theta.

Trong giai đoạn 2 chúng ta đang thực sự chính thức "ngủ", còn trong giai đoạn này được gọi là **giấc**

**ngủ sâu.** Khi chúng ta bước vào giấc ngủ sâu, áp lực máu, hô hấp và nhịp tim đạt điểm thấp nhất trong ngày. Các mạch máu giãn nở và hầu hết máu mà thường được lưu trữ trong các cơ quan trong ngày sẽ đi vào cơ bắp của chúng ta nuôi dưỡng và sửa chữa chúng.

## Giai đoạn 5 (REM Sleep)

Giai đoạn 5 Sleep có lẽ là giai đoạn hấp dẫn nhất của giấc ngủ nhưng các nhà khoa học vẫn không biết mục đích thật sự của giai đoạn này. Giai đoạn ngủ 5 cũng được gọi là **Sự Chuyển Động Nhanh Của Mắt (Rapid Eye Movement)** hoặc giấc ngủ REM.

Trong những năm 1950, một nhà khoa học tên Nathaniel Kleitman phát hiện khi mọi người đã ở giai đoạn này của giấc ngủ, mắt của họ di chuyển rất nhanh trong tất cả các hướng. Ông cũng phát hiện ra rằng khi người ta bị thức giấc trong giai đoạn này, 95% thời gian họ nói rằng họ

đang mơ tại thời điểm đó. Đó là lý do tại sao giấc ngủ REM cũng thường được gọi là **giấc ngủ mơ**. Người ta tin rằng chúng ta mơ chủ yếu là trong giai đoạn ngủ REM.

Cái gì xảy ra với sóng não của chúng ta trong giấc ngủ REM?

Như các bạn đã học được cho đến nay, nó dĩ nhiên sẽ làm cho ta cảm giác rằng sóng não của chúng ta trở nên **THẤP** trong giai đoạn này của giấc ngủ - tuy nhiên, ngược lại mới là đúng.

Sóng não của chúng ta tăng nhanh và chúng giống hệt tình trạng khi chúng ta tỉnh táo hoàn toàn! Kiểu này làm cho cảm giác như bạn nghĩ về điều đó - kể từ khi chúng ta trải qua giấc mơ, chúng ta thường cảm thấy rất thật và sống động và nó thật khó để nhận ra chúng không là thật khi chúng ta cuối cùng đã thức dậy .... và dĩ nhiên, đôi khi chúng ta thức dậy chúng ta có xu hướng mong muốn những ước mơ đó trở thành **THẬT** trong đời sống thực : o)



Chúng ta mơ **CẢ** đêm, tuy nhiên, không phải tất cả chúng ta nhớ được những giấc mơ khi thức dậy. Bạn sẽ khám phá một kỹ thuật tuyệt vời để nhớ tất cả những giấc mơ của bạn một cách sống động trong ebook **Làm thế nào để Nhận Ra Các "Giấc Mơ Sống Động"** (How to Get The the "Vivid Dreams" ) đi kèm với cuốn sách này.

## Các Chu Kỳ Giấc Ngủ

Giờ thì bạn đã biết cơ bản giấc ngủ làm việc như thế nào, chúng ta có thể khám phá sâu như đi vào hang thỏ : o) chất lượng giấc ngủ là gì?



Vâng, đầu tiên bạn có thể hiểu rằng các giai đoạn giấc ngủ giải thích ở trên không chỉ xảy ra một lần trong khi ngủ. Chúng xảy ra nhiều lần trong giấc ngủ được gọi là **chu kỳ giấc ngủ**.

Trong một chu kỳ giấc ngủ, chúng ta đi từ giai đoạn 1 đến giai đoạn 5 nhiều lần. Nó có vẻ phức tạp để ghi rõ cách thức của việc này và bởi vì tôi muốn bạn hiểu điều này và nắm rõ khái niệm này nên tôi đã vẽ nó ra cho bạn! *Tôi thật vĩ đại phải không?* Hãy tham khảo biểu đồ dưới đây, và sau đó chúng ta sẽ đi vào chi tiết.

Đồ thị trên cho thấy một ví dụ về tiến trình trải qua các giai đoạn giấc ngủ, và bao nhiêu thời gian chúng ta sử dụng trong từng giai đoạn khi ngủ. *Lưu ý: đồ thị này chỉ là ví dụ, trung bình chúng ta trải qua 6-7 chu kỳ mỗi đêm.*

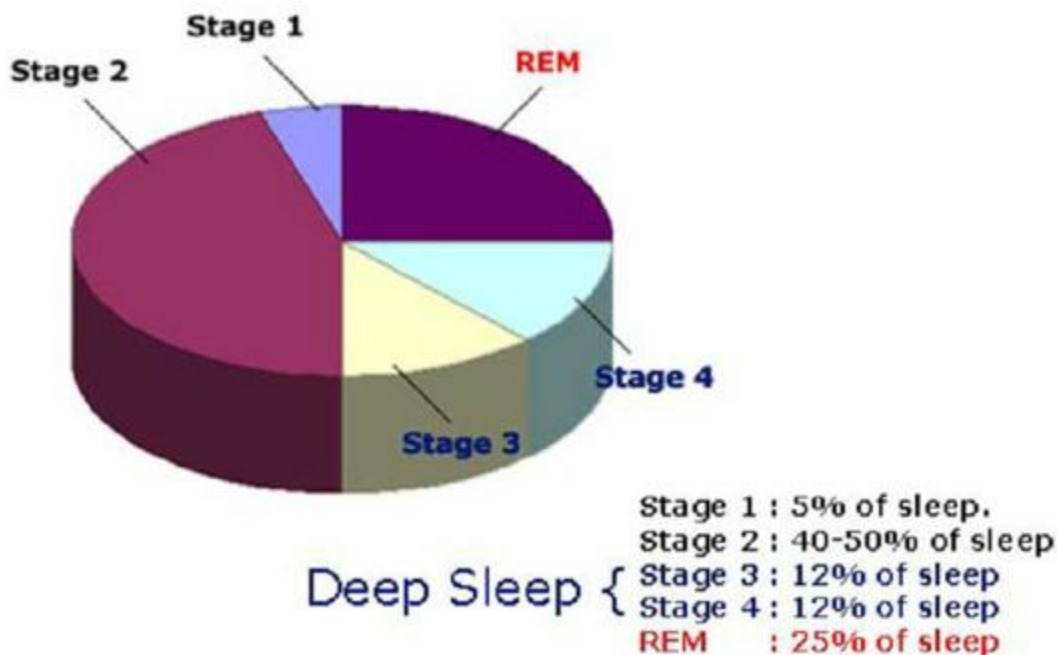
Vậy cái gì đang xảy ra ở đây? Vâng, cách đặc thù để chúng ta du hành qua các giai đoạn giấc ngủ trong chu kỳ giấc ngủ là như sau:

1, 2, 3, 4, 3, 2, **REM**, 2, 3, 4, 3, 2 **REM** 2, 3, 4, 3, 2, **REM**, 2, 3, 4, 3, 2 **REM** .... ..

Trung bình, mỗi một chu kỳ mất khoảng 60-100 phút, tùy theo mỗi người.

Khi bạn nghiên cứu đồ thị một cách cẩn thận, bạn có thể nhận thấy một vài điều khác xảy ra 1. Nhận thức trong thời kỳ đầu tiên của giấc ngủ sâu là lâu nhất. Nhận thức qua các giai đoạn

### Duration of Sleep Stages



của giấc ngủ sâu sẽ càng lúc càng ngắn và cuối cùng không tồn tại vào cuối đêm.

2. Nhận thức trong thời gian đầu tiên của giấc ngủ REM là rất ngắn; nhận thức qua giai đoạn này dài hơn và hướng tới kết thúc.

Những hiểu biết bạn có thể có được khi rút ra từ điều này là giấc ngủ dần dần sáng hơn xuyên suốt

đêm.

Bạn có thể cũng đã nhận ra rằng chúng ta không sử dụng thời gian như nhau trong mỗi giai đoạn của giấc ngủ. Bạn đúng và đây là câu trả lời cho câu hỏi "Chất lượng Giấc Ngủ là gì?".

Nhìn vào biểu đồ dưới đây:

Biểu đồ trên cho thấy số lượng thời gian trung bình một người dành trong từng giai đoạn của giấc ngủ. Hãy nói về

điều này cụ thể hơn một chút.

## **Giấc Ngủ Sâu Quan Trọng Như Thế Nào?**

- Nó đã được chứng minh khi chúng ta bị tước đoạt giấc ngủ sâu, chúng ta trải qua sự suy yếu trong phần lớn thời gian trong ngày, chẳng hạn như buồn ngủ, buồn nôn, nhức đầu, đau mỏi cơ

bấp và khó tập trung.

- Khi chúng ta bị tước đoạt giấc ngủ trong thời gian ngủ bất thường, cơ thể của chúng ta sẽ hy sinh tất cả các giai đoạn khác của giấc ngủ để lấy lại "giấc ngủ sâu". Đó là lý do tại sao cơ thể

chúng ta cố gắng để đạt được giấc ngủ sâu nhiều hết mức có thể trong 3-4 giờ đầu tiên của giấc ngủ.

- Bởi vì giấc ngủ sâu là giai đoạn đầu tiên của giấc ngủ cơ thể cố gắng để có được hầu hết nó, giai đoạn này ít có khả năng để bỏ qua. Như bạn có thể nhớ lại từ đồ thị trước đây, giai đoạn của giấc ngủ sâu là lâu nhất kể từ khi bắt đầu.

- Hệ thống miễn dịch của chúng ta cũng quay về trong giấc ngủ sâu để chống lại bệnh tật. *Đây là lý do tại sao chúng ta ngủ nhiều hơn khi chúng ta đang bị bệnh.*

## **Giấc ngủ REM Quan Trọng Như Thế Nào?**

Những nghiên cứu cho thấy khi chúng ta bị tước đoạt giấc ngủ REM, chúng ta bộc lộ một số

khó khăn trong ngày là tốt, chủ yếu là vấn đề với tập trung và đôi khi buồn ngủ.

Tuy nhiên, do cơ thể cố gắng để khôi phục lại giấc ngủ sâu đầu tiên như là kết quả của sự thiếu ngủ, chúng ta có thể giả định rằng giấc ngủ REM là không quan trọng vào việc phục hồi vật lý chức năng của chúng ta. Mục đích phục vụ giấc ngủ REM không được biết đến một cách rõ ràng, tuy nhiên, các nhà khoa học có một lý thuyết mà theo đó chúng ta tiếp thu phần lớn kiến thức được tiếp nhận trong ngày thông qua giấc ngủ REM. Điều này giải thích tại sao trẻ sơ sinh dành quá nhiều thời gian để ngủ, 50% thời gian đó là trong giấc ngủ REM.

## **Vậy Thì Chất Lượng Giấc Ngủ Là Gì?**

Như bạn có thể đã đoán, chất lượng giấc ngủ bao gồm việc có thể có giấc ngủ sâu. Đối với tâm trí

Chúng ta dễ dàng trượt vào các giai đoạn của giấc ngủ sâu và ở lại đó trong khoản thời gian cần thiết. Nói dễ hơn làm.

Vì vậy, tôi có một câu hỏi cho bạn: Điều gì kiểm soát thời gian và làm thế nào bạn có giấc ngủ sâu?

Có một cơ chế tiềm ẩn trong cơ thể chúng ta được gọi là "đồng hồ cơ thể". Tuy nhiên, tôi không thích những tên như vậy nên tôi chỉ cần tham chiếu đến nó như là **đồng hồ giấc ngủ**.

Đồng hồ giấc ngủ của bạn là một hệ thống bên trong kiểm soát cách bạn ngủ, làm thế nào bạn có giấc ngủ sâu, khi nào bạn ngủ và làm thế nào bạn cảm thấy tỉnh táo trong ngày. **Một khi bạn hiểu hệ thống này bạn có thể kiểm soát giấc ngủ và năng lượng của bạn!**

Thách thức trong xã hội của chúng ta là hệ thống giấc ngủ của chúng ta đã bị suy yếu bởi những căng thẳng bên ngoài tác động mà chúng ta đang không hề biết, đó là đồng hồ giấc ngủ

của chúng ta lệch hoàn toàn. Đây là lý do tại sao như vậy nhiều người không thể có giấc ngủ

sâu, tại sao họ có thể bị chứng mất ngủ, thiếu năng lượng trong ngày hoặc thấy mình thức dậy một vài lần vào giữa đêm. *Thông thường khi bạn thức dậy vào giữa đêm nó là ở phần cuối của một chu kỳ giấc ngủ ở giai đoạn 2 hoặc giấc ngủ REM, khi sóng não bộ của chúng ta là cao nhất và chúng ta đang tỉnh táo nhất. Điều này xảy ra vì hệ thống giấc ngủ bị suy yếu.*

### Circadian Rhythm (Body-Temperature Cycle)



# ĐỒNG HỒ GIÁC NGỦ BÊN TRONG

**Hệ thống tiềm ẩn điều khiển giấc ngủ và năng lượng của chúng ta** Đã bao giờ bạn tự hỏi? Làm thế nào một số người có thể thức dậy một cách chính xác vào cùng thời gian mỗi buổi sáng mà không có một đồng hồ báo thức? Có lẽ điều này đã xảy ra cho bạn một số lần, hoặc có thể nó đã xảy ra rồi.

Ngoài ra, tại sao chúng ta có đồng hồ báo thức để cho chúng ta biết khi nào phải thức dậy nhưng rất ít người có đồng hồ báo thức để nói với họ khi nào phải đi ngủ? Tôi biết, nó là loại một câu hỏi ngu ngốc, nhưng thực sự có một lý do đằng sau nó và bạn đang tìm hiểu lý do tại sao.

Có một cơ chế cơ bản, được gọi là đồng hồ giấc ngủ, trong đó bao gồm một số thay đổi trong cơ thể của bạn mà nói với nó khi nào cảm thấy mệt mỏi và khi nào cảm thấy tỉnh táo. Nó cũng điều khiển làm cách nào bạn có giấc ngủ sâu và làm thế nào bạn có giấc ngủ dài.

Tuyệt không? Nhưng nó có nghĩa gì? Hà ...

## Nhịp Sinh Học

Phần đầu tiên và quan trọng nhất của đồng hồ giấc ngủ là nhịp nhiệt độ cơ thể của bạn. Nó cũng được biết đến như là một nhịp sinh học.

Trái với những gì hầu hết chúng ta được dạy trong lớp 5, nhiệt độ cơ thể của chúng ta không ở tại một hằng số 98,6 ° F (37 ° C). Nhiệt độ cơ thể của chúng ta thực sự có một nhịp điệu đặc trưng của nó. Nó tăng lên và giảm xuống trong cả ngày. Sự biến thiên về nhiệt độ cơ thể khoảng 3 ° F (2 ° C)

Sự gia tăng tuần hoàn và giảm nhiệt độ cơ thể này báo hiệu tâm trí của chúng ta khi nào cảm thấy mệt mỏi và khi nào cảm thấy tỉnh táo. Khi cơ thể tăng nhiệt độ, chúng ta có xu hướng cảm thấy tỉnh táo và sóng não của chúng ta thường cao hơn. Khi cơ thể giảm nhiệt độ, chúng ta có xu hướng cảm thấy hôn mê nhiều hơn, mệt mỏi, và lười biếng - đây là một tín hiệu quan trọng đối với sóng não thấp và đi vào Giai đoạn 1 Giấc Ngủ.

Nhìn vào biểu đồ một lần nữa, bạn có thể nhận thấy rằng có một "chút thả" của nhiệt độ cơ thể trong thời gian giữa buổi chiều. Đây là một suy giảm nhiệt độ cơ thể bình thường giữa buổi chiều. Bạn có thể nhận thấy, tại một số thời điểm trong cuộc sống của bạn, bạn thường cảm thấy muốn ngủ hoặc có một giấc ngủ ngắn trong buổi chiều. Điều này là hoàn toàn tự nhiên và đôi khi ham muốn ngủ trong buổi chiều mạnh như buồn ngủ vào ban đêm! *(Dù hầu hết chúng ta đã chọn một loại chất kích thích, chẳng hạn như cà phê, để chống cơn buồn ngủ này của cơ thể).*

Bởi vì các nhu cầu xã hội đặt vào chúng ta, chẳng hạn như công việc, trẻ em, và cuộc sống, hầu hết chúng ta không thể ngủ vào lúc này. Như chúng ta sẽ khám phá điều này sau, bản chất thực sự dành cho chúng ta để có một giấc ngủ ngắn vào thời gian này - chúng ta sẽ nói về các khoa học của giấc ngủ ngắn trong phần chi tiết.

Nói chung, nhiệt độ cơ thể bắt đầu tăng lên trong những giờ sáng sớm, giảm xuống trong vài thời điểm của buổi chiều, sau đó bắt đầu tăng lên cho đến những giờ đầu của buổi tối. Đó là tại thời điểm mà chúng ta có nhiệt độ cơ thể tăng đỉnh điểm nhất, phần lớn mọi người tích cực nhất trong những giờ đầu buổi tối, khi nhiệt độ cơ thể cao nhất. Sau đó, nhiệt độ cơ thể giảm xuống và đạt điểm thấp nhất vào khoảng 04:00 am.

Nếu nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn quá phẳng (không tăng hay giảm đủ thấp), hoặc nếu nó tăng giảm lộn xộn, rất có thể là bạn sẽ khó ngủ. Nó sẽ khó cho bạn có giấc ngủ sâu. Chúng ta sẽ khám phá tất cả những nguyên nhân của điều này trong ebook này.

Vì những nhịp điệu nhiệt độ cơ thể mà hầu hết chúng ta cảm thấy buồn ngủ, lúc chính xác đồng thời mỗi đêm. Nó cũng lý do tại sao một số người có thể thức dậy mà không cần đồng hồ báo thức vào thời điểm như nhau trong mỗi buổi sáng.

Thông thường, nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ hoạt động theo cùng một khuôn mẫu bất kể khi nào bạn rơi vào giấc ngủ. Ví dụ nếu bạn đã thức dậy lúc 7:00 trong tất cả phần đời của bạn, điều này có nghĩa là nhiệt độ cơ thể của bạn bắt đầu tăng lên vào lúc này. Nó sẽ không ảnh hưởng gì nếu bạn ngủ lúc 11:00, 12:00, hoặc 01:00, nhiệt độ cơ thể của bạn vẫn sẽ tăng lên lúc 7:00, và bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ lúc này, bạn luôn làm vậy ở ngày hôm sau. *Trừ khi bạn có hành động thích hợp để tối ưu hóa nhiệt độ cơ thể của bạn, nó thường sẽ trở lại cùng một phương thức giống nhau. Đây là trọng tâm chính của cuốn sách này.*

Đây là nguyên nhân chủ yếu giải thích tại sao hiện tượng chênh lệch múi giờ (xáo trộn nhịp sống sau chuyến bay - **jet lag**) xảy ra. Khi bạn đi du lịch nhanh chóng qua nhiều múi giờ, cơ

thể của bạn đang trong một múi giờ khác, nhưng nhịp điệu nhiệt độ của bạn vẫn còn theo các mô hình cũ như đã có trước đây!

Vì vậy, nếu bạn thường sống ở Florida và bạn có một chuyến bay đến California; nếu lúc 08:00 pm tại California, cơ thể bạn vẫn sẽ nghĩ đó là 11:00 pm, dựa trên nhịp điệu nhiệt độ của bạn.

Như bạn thấy, nhiệt độ nhịp điệu của bạn thực sự hoạt động như một đồng hồ "nội bộ".

Nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn có thể điều chỉnh tại một múi giờ mới, hoặc phương thức ngủ mới và điều này có thể mất từ một vài ngày lên đến vài tuần! *Đây là lý do tại sao chênh lệch múi giờ xuyên lục địa lại nghiêm trọng với một số người đến như vậy.*

Nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn có lẽ là khái niệm quan trọng nhất để nắm bắt về đồng hồ giấc ngủ bên trong của bạn. Nó có một tác động rất lớn vào cách bạn ngủ và làm thế nào để bạn tràn trề sức sống trong ngày.

Vậy những gì ảnh hưởng đến nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn? Và làm thế nào một ai đó có thể "Phá Hỏng" nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của họ?

Yếu tố quan trọng thứ hai của đồng hồ giấc ngủ của bạn là **mức hormone melatonin** và thời gian tiếp xúc ánh nắng tự nhiên của mặt trời.

# Melatonin và Ánh Sáng Mặt Trời

Đã bao giờ bạn tự hỏi tại sao con người phải ngủ vào ban đêm? Có phải có ai đó đã quyết định là: "Okay Guys! Từ bây giờ tất cả chúng ta sẽ đi ngủ khi ánh nắng chói chang trên bầu trời tắt đi

!" Điều đó có thể xảy ra! Nhưng thực sự có một hệ thống bên trong của chúng ta sử dụng ánh sáng và bóng tối để kiểm soát mức độ hormone ngủ nhất định.

**Melatonin** là một hormone tổng hợp ở tuyến tùng và ở một mức độ thấp hơn trong võng mạc.

Melatonin có trách nhiệm đưa bạn vào giấc ngủ và phục hồi năng lượng thể chất trong khi chúng ta ngủ. Nếu nồng độ melatonin của bạn cao, bạn sẽ trải nghiệm cảm giác buồn ngủ, mất năng lượng, ...vv ...

Melatonin được tiết ra khi chúng ta đang tiếp xúc với bóng tối. Khi ánh sáng mặt trời tắt ngay lập tức trong đôi mắt của chúng ta, mức độ hormone melatonin của chúng ta bắt đầu tăng. Mức melatonin của bạn CỰC KỲ phụ thuộc vào lượng ánh sáng mặt trời tự nhiên đã đi vào mắt của bạn trong ngày!

Tiếp xúc với ánh sáng mặt trời nhiều hơn dẫn tới làm chậm suy giảm nhiệt độ cơ thể và cho phép bạn duy trì trạng thái thức và tỉnh táo lâu hơn. Ít tiếp xúc với ánh sáng mặt trời sẽ đẩy nhiệt độ xuống nhanh chóng và làm cho bạn cảm thấy buồn ngủ, mệt mỏi và mất cân bằng.

Bạn sẽ rất có thể trải qua áp lực phải ngủ rất sớm trong ngày, hoặc áp lực giấc ngủ sẽ rất hạn chế dẫn tới gây mất ngủ và giấc ngủ kém chất lượng.

Bởi vì melatonin được tiết ra khi chúng ta tiếp xúc với bóng tối nên đôi khi nó cũng được gọi là **hormone ma cà rồng**.

Chúng ta sẽ tìm hiểu chính xác cách thức quan trọng của ánh sáng mặt trời trong phần sau của cuốn sách này. Tuy nhiên quan trọng là phải hiểu rằng ánh sáng mặt trời nhận được thích hợp không phải là một phần lựa chọn “tùy ý” trong nội dung này, nó là BẮT BUỘC, vì nó là cách chính cơ thể điều chỉnh nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của chúng ta.

## Mức Độ Hoạt Động

Tổng số chuyển động và hoạt động tim mạch bạn nhận được trong đêm có một tác động rất lớn đến nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn. Bất kỳ sự vận động hay tập thể dục phát huy sự gia tăng nhanh chóng nhiệt độ đều có thể có lợi cho hệ thống giấc ngủ.

Tập thể dục tạo ra một "cao điểm" cao hơn của nhiệt độ cơ thể trong ngày, điều này sẽ làm tăng mức độ năng lượng của bạn vượt xa bất cứ điều gì khác. Tập thể dục làm chậm sự sụt giảm nhiệt độ cơ thể ở cuối ngày, cho phép bạn duy trì trạng thái thức và tỉnh táo lâu hơn.

Cuối cùng, tập thể dục sẽ làm cho suy giảm nhiệt độ cơ thể ở cuối ngày quyết liệt hơn và cho phép nhiệt độ cơ thể của bạn để ở trạng thái thấp trong một khoảng thời gian lâu hơn; điều này sẽ thúc đẩy giấc ngủ sâu hơn.

# Ý Nghĩa của Sự Tỉnh Táo

Rõ ràng số lượng thời gian bạn đang tỉnh táo có tác dụng trực tiếp trên cả ba yếu tố trên. Mức độ hoạt động của bạn đóng góp rất nhiều để biến đổi nhiệt độ của bạn. Ngoài ra, bạn còn đang tỉnh táo rõ ràng có nghĩa là bạn nhận được nhiều năng lượng hơn từ ánh sáng mặt trời đi vào đôi mắt của bạn, trong đó có một ảnh hưởng trực tiếp lên mức melatonin của bạn.

Nếu bạn đang ngủ 8 hoặc 9 giờ và bạn cảm thấy mệt mỏi trong ngày có thể thực sự là một dấu hiệu cảnh báo bạn cần BỐT (LESS) ngủ. Bạn đang ngủ quá nhiều và bạn cần tăng cường sự

tỉnh táo trước đó của bạn để tạo giấc ngủ sâu hơn và cân bằng hơn nhịp điệu nhiệt độ cơ thể.

Bốn yếu tố trên kiểm soát giấc ngủ bao lâu, và làm thế nào bạn ngủ sâu. Tóm lại, các yếu tố

ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn nhiều nhất.

1) Nhịp điệu nhiệt độ cơ thể.

2) Ánh sáng mặt trời tự nhiên đi vào đôi mắt của bạn, vì nó có một ảnh hưởng trực tiếp mức melatonin của bạn.

Hiểu được cách nhịp điệu nhiệt độ cơ thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn là chìa khóa tối ưu hóa giấc ngủ của bạn. Nhịp điệu nhiệt độ cơ thể thực sự làm những gì cho đồng hồ giấc ngủ trở thành. .. "Đồng hồ".

Thông thường, nhiệt độ cơ thể của bạn hoạt động theo một khuôn mẫu nhất định bất kể khi nào bạn đi ngủ. Ví dụ, nếu bạn thường xuyên thức dậy lúc 8:00 am mỗi ngày, điều này có nghĩa nhiệt độ cơ thể bạn bắt đầu tăng tại 08:00am. Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ trong 3 giờ tiếp theo, điều này có nghĩa là nhiệt độ cơ thể của bạn từ từ tăng lên trong thời gian này, và đã không đạt được đỉnh điểm của nó. Đối với hầu hết mọi người cao điểm tối ưu của nhiệt độ cơ

thể là xung quanh 06:00 pm-07:00pm, đây là khi chúng ta hoạt động tự nhiên nhiều nhất và có nhiều năng lượng nhất. *Hãy tìm hiểu lại các đồ thị trước đó nếu bạn vẫn không rõ ràng về cách thức Nhịp điệu nhiệt độ cơ thể diễn ra.*

Nếu đột nhiên bạn trở lại thức dậy lúc 6:00 am thay vì 8:00 am, điều này không có nghĩa là mà nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ bắt đầu gia tăng tại 6:00 am, nó sẽ vẫn còn thấp và bắt đầu tăng lúc 08:00 am như nó thường làm, và có thể làm cho bạn cảm thấy đỡ đỡ trong 5 giờ thay vì 3. Trừ khi bạn tiếp xúc với ánh sáng cường độ cao, như đã giải thích trước đây.

Đây là lý do tại sao ép mình dậy sớm lại khó đến như vậy, và lý do tại sao niềm tin phổ biến vẫn còn đó thức dậy sớm hơn bình thường là đau khổ!

" Đồng hồ tự nhiên" này cũng là lý do tại sao một số người không cần đồng hồ báo thức để

thức dậy tại cùng một thời gian chính xác mỗi ngày. Đây không phải là một lực lượng tâm linh huyền bí mà họ có; nhiệt độ cơ thể của họ đơn giản chỉ tăng một cách chính xác tại một điểm đồng thời hàng

ngày. Trong phần tiếp theo chúng ta sẽ kiểm tra tất cả các chi tiết tối ưu hóa của đồng hồ giấc ngủ.

## **Phần Tóm lược**

*Mời bạn tham gia bài kiểm tra ngắn để học và nhớ tốt hơn những gì bạn vừa đọc.*

### **1. Những gì mô tả tốt nhất giấc ngủ sâu?**

- a. Những sóng não siêu cao, co rút cơ bắp và chuyển động mắt nhanh chóng.
- b. Một loại ngủ đông của con người, chúng ta có thể sử dụng giấc ngủ sâu để trải qua thời gian thực sự lạnh.
- c. Những sóng não thấp, sự hô hấp, nhịp tim và huyết áp. Mạch máu giãn ra cho phép máu đến các cơ bắp.

### **2. Đồng hồ giấc ngủ là gì?**

- a. Một hệ thống bên trong cơ thể của bạn mà đếm thời gian cho đến khi cái chết không thể tránh khỏi của bạn.
- b. Một hệ thống đo huyết áp để xác định khi nào là thời gian để ngủ và khi nào là thời gian để thức giấc và tỉnh táo.
- c. Một hệ thống các biện pháp đo cường độ ánh sáng và nhiệt độ cơ thể để xác định khi nào ngủ, và làm thế nào nạp năng lượng cho thể chất trong giấc ngủ của bạn.

### **3. Chúng ta ngủ vào ban đêm bởi vì ...**

- a. Tất cả chúng ta là ma cà rồng, ngoại trừ chúng ta không nhận thức được nó bởi vì chúng ta đi vào một trạng thái khác nhau của ý thức trong khi chúng ta đang ra dự tiệc với Dracula.
- b. Nó chỉ có vẻ như một ý tưởng tốt để ngủ vào ban đêm vì vậy chúng ta làm điều đó.
- c. Melatonin được sản xuất trong ngày ngăn cản chúng ta ngủ.
- d. Melatonin được sản xuất khi chúng ta đang tiếp xúc với bóng tối, làm cho chúng ta cảm thấy buồn ngủ và sóng não của chúng ta thấp hơn.

### **4. Hệ thống miễn dịch của chúng ta quay về chống lại bệnh tật ở giai đoạn giấc ngủ nào?**

- a. Giai đoạn 1
- b. Giấc Ngủ Sâu (giai đoạn 3 & 4)



c. Giấc Ngủ REM

d. Khi chúng ta đang dạo qua giấc ngủ hoặc ngày.

# TỐI ƯU HÓA ĐỒNG HỒ GIÁC NGỦ CỦA BẠN

## Ngủ ít, và tăng chất lượng giấc ngủ của bạn

Okay, bây giờ bạn đã biết cơ bản về cơ chế hoạt động của giấc ngủ. Giờ hãy nói về cách thức mà bạn dùng để sử dụng những kiến thức này để ngủ ít hơn, có giấc ngủ khỏe mạnh hơn và nhiều năng lượng trong cuộc sống hơn. Tôi đã cho bạn những thông tin khoa học trước đó ngay tại đây vì tôi muốn bạn có hiểu biết cơ bản với những thông tin “đúng”. Quá thường xuyên xảy ra trong cuộc sống khi chúng ta cố gắng để đạt được điều gì đó nhưng với những thông tin sai! Tôi tin rằng trong cuộc sống có 3 bước cơ bản để đạt được bất cứ điều gì, cho dù đó là cải thiện chất lượng giấc ngủ, đạt được một mục tiêu tài chính, mục tiêu cá nhân, hoặc bất cứ điều gì khác, 3 bước đó là ...

Bước 1) Nhận được thông tin chính xác

Bước 2) Thực hiện đúng kế hoạch

Bước 3) Hãy HÀNH ĐỘNG!

Để cung cấp cho bạn một ví dụ cá nhân là bước # 1 quan trọng như thế nào: Tôi đi đến phòng tập thể dục khoảng 3 ngày mỗi tuần, và mỗi lần tôi ở đó, tôi nhìn thấy vài người không ngừng tập cơ bụng của họ trên các máy tập. Và những người này đang tập khoảng 10-20 bài lặp lại 100-200 lần và chống đẩy, cho đến 3 giờ! Mỗi lần tôi đi qua họ tôi cười một chút và tôi cũng cảm thấy tiếc một chút cho họ, bởi vì họ đang lãng phí thời gian của họ.

Lý do tại sao họ đang làm tất cả động tác gập người lên xuống là bởi vì họ đang rất cố gắng để có được một gói cơ 6 múi trên bụng họ.

Tôi có một gói cơ 6 múi vì tôi đã tập luyện vất vả trong 2 năm để có được nó? Không, thực sự

tôi có được nó chỉ trong khoảng 7 tuần. Tôi đã học được rằng cách duy nhất cho cơ bụng của bạn để trở thành rõ nét là giảm tỷ lệ phần trăm mỡ cơ thể của bạn dưới một điểm nhất định, khoảng 7% đối với nam và 12% cho phụ nữ. Điều này chỉ đạt được bằng cách sau đây: một chế độ ăn uống và làm việc cụ thể trên TẤT CẢ các cơ bắp của cơ thể, không phải chỉ là một.

Với cách này bạn phải tập trên toàn bộ cơ và lượng mỡ giảm trên khắp cơ thể của bạn, thay vì theo phương pháp giảm một chỗ, nơi bạn tập chỉ là một phần của cơ thể của bạn và mong muốn các cơ bắp trở nên rõ nét qua tất cả lượng mỡ của bạn. Đó mới là cách duy nhất để có được một gói cơ 6 múi.

Thông tin đó tôi mất có 3 phút để tìm hiểu! 3 phút của những thông tin mạnh mẽ ngăn chặn tôi lãng phí thời gian vài tháng, hoặc có lẽ vài năm mà không nhận được kết quả tôi muốn.

Vì vậy, đó là những cái mà tôi định nghĩa là do "nhận được thông tin đúng" trong cuộc sống.

Thường con người có động lực phải làm điều gì đó, nhưng họ có Thông tin sai. Rất nhiều người muốn

có thêm thời gian và năng lượng trong cuộc sống của họ, nhưng họ không có thông tin đúng làm thế nào để nhận được kết quả! Đây là lý do tại sao tôi đã chọn để viết cuốn sách này cho bạn, và dạy cho bạn về cơ chế của giấc ngủ đầu tiên.

Trong phần này chúng ta sẽ nói về tất cả các phương pháp và sự hiểu biết, bạn phải có để tối ưu hóa đồng hồ giấc ngủ của bạn để hiệu quả giấc ngủ tối ưu nhất. Sau đó chúng ta sẽ nói về

vấn đề của giấc ngủ và cuối cùng là làm thế nào để kết nối tất cả các thông tin này lại với nhau để tạo ra kế hoạch tối ưu hóa giấc ngủ của bạn và giảm thời gian ngủ của bạn. Sau khi hoàn tất cuốn sách này và điền vào Kế Hoạch Đánh Giá Cá Nhân của bạn, bạn có thể cảm thấy cần phải khám phá một phần thú vị hơn của giấc ngủ: Giấc Mơ, trong cuốn sách khác đính kèm trong tập tin được tải về.

Hãy nhớ , mục tiêu chính của bạn là:

- 1) Nâng cao chất lượng giấc ngủ của bạn.
- 2) Tăng mức năng lượng bạn có mỗi ngày.
- 3) Giảm thời gian ngủ của bạn càng nhiều càng tốt hết mức bạn có thể. *(Chúng ta sẽ khám phá chi tiết này trong phần sau.)*

## **Nhận Đủ Ánh Sáng Mặt Trời**

**Tôi không thể không nhấn mạnh tầm quan trọng của điều này!** Như đã giải thích trước đó, số lượng ánh sáng mặt trời tự nhiên đi vào mắt bạn có tác động mạnh mẽ vào **nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn**.

- Khi chúng ta đang tiếp xúc với ánh sáng cường độ cao, cơ thể của chúng ta tăng nhiệt độ, và mức độ melatonin giảm nhanh chóng.
- Tiếp xúc với ánh sáng mặt trời tự nhiên cũng trì hoãn việc giảm nhiệt độ. Điều này cho phép bạn duy trì tình trạng thức tỉnh và tỉnh táo trong thời gian lâu hơn.
- Thiếu ánh sáng mặt trời dẫn đến kết quả mức melatonin cao hơn, điều này dẫn đến mức nhiệt độ cơ thể thấp hơn, mang đến cảm giác rất buồn ngủ, và mệt mỏi trong cả ngày.

Thiếu ánh sáng mặt trời sẽ tạo ra một hiệu ứng đường thẳng của nhiệt độ cơ thể bạn, bởi vì nó sẽ không có cơ hội để tăng đủ cao, sẽ không rơi đủ thấp trong mỗi đêm. Nếu nhiệt độ cơ thể

của bạn là đường thẳng, điều này có thể nguyên nhân chính gây vấn đề về giấc ngủ, và nó sẽ

rất khó khăn cho bạn để có giấc ngủ sâu trong thời gian dài. Rất nhiều người phàn nàn về "giấc ngủ nghèo nàn" thường là do không có đủ ánh sáng mặt trời.

Hãy xem xét cách mà hầu hết thời gian trong sự tiến hóa, chúng ta đã luôn ở bên ngoài trong cả ngày, nó có vẻ như là những ý định tự nhiên của chúng ta khi làm cách này, sau đó đột nhiên qua 100 năm trước chúng ta thay đổi nhanh chóng cách tiếp xúc với ánh sáng mặt trời tự

nhiên. Hầu hết chúng ta hầu như không nhận được bất kỳ ánh nắng nào trong cả ngày! Chúng ta lái tới làm trong một chiếc xe, chúng ta đeo kính râm, chúng ta làm việc trong văn phòng, bạn có nghĩ những điều đó có tác động lên đồng hồ giấc ngủ của chúng ta?

## **Bao Nhiêu Ánh Sáng Bạn Cần Phải Tiếp Nhận?**

Cường độ ánh sáng được đo bằng đơn vị gọi là lux. 1 lux là xấp xỉ ánh sáng mà mắt của bạn nhận được khi bạn đang bị khóa trong một căn phòng tối tắm với một ngọn nến duy nhất.

- Trong một văn phòng thấp sáng bóng đèn huỳnh quang của ánh sáng, cường độ ánh sáng là khoảng 200-500 luxes.
- Lúc bình minh, cường độ ánh sáng là khoảng 10.000 luxes.
- Tại buổi trưa, vào một ngày nắng sáng, cường độ ánh sáng là khoảng 100.000 luxes!

Hãy xem xét cách mà hầu hết thời gian trong sự tiến hóa, chúng ta đã luôn ở bên ngoài, trong các môi trường ánh sáng cường độ cao, và cách chúng ta làm bây giờ là dùng quá nhiều thời gian trong môi trường ánh sáng cường độ thấp. **Sử dụng thời gian trong nhà vào ban ngày là tương đương như sử dụng một ngày tắm tối hoàn toàn cho đôi mắt của chúng ta!**

Bởi vì mắt của chúng ta hiếm khi được tiếp xúc với “ánh sáng thực sự”, mắt của chúng ta không thực sự phân biệt giữa đêm và ngày. Ngoài ra, xem xét thực tế là hầu hết chúng ta thậm chí không tiếp xúc với bóng tối "thật" nữa là hầu hết chúng ta tiếp xúc với các nguồn ánh sáng khác vào ban đêm (đèn đường, màn hình TV, Máy vi tính). Kết quả là, mắt của chúng ta không thể biết được sự khác biệt giữa đêm và ngày, nhiệt độ cơ thể và nhịp điệu của chúng ta phẳng dòng. Kết quả là, chúng ta nhận được giấc ngủ kém hơn, và không thể duy trì trạng thái thức và tỉnh táo lâu.

Có rất nhiều tính toán sai về bao nhiêu ánh sáng thực sự đi vào đôi mắt của chúng ta. Một nghiên cứu gần đây của Tiến sĩ Daniel F. Kripke, Đại học California, cho thấy phần lớn thời gian khi người ta đo cường độ ánh sáng trong khu vực nhất định, họ đi đo sai, bằng cách trở các thiết bị đo lường thẳng tại nguồn!

Ví dụ, trong một ngày nắng vào giữa trưa, ánh nắng mặt trời cung cấp cho chúng ta với 100.000 luxes ánh sáng. **Đĩ nhiên, hầu hết chúng ta không nhìn TRỰC TIẾP vào mặt trời!**

Rõ ràng, điều này sẽ không là một ý tưởng “sáng”. Mặt trời có thể gây tổn hại cho mắt của chúng ta nếu số lượng ánh sáng ở cường độ cao.

Tuy nhiên, Tiến sĩ Kripke nói rằng ánh sáng đi vào mắt chúng ta thật sự phụ thuộc vào hướng mà chúng ta đang xem xét. Bằng cách đo cường độ ánh sáng trong các hướng mà hầu hết mọi người xem trong ngày Tiến sĩ Kripke nói rằng hầu hết chúng ta nhận được trung bình 5.000 đến 10.000 luxes ánh sáng trong ngày.

Ông cũng nói có những quan niệm sai lầm giống nhau về phạm vi khi đo cường độ ánh sáng trong nhà. Nhiều người nghĩ rằng chúng ta nhận được trung bình 200-500 luxes ánh sáng trong nhà, Tuy nhiên,

các phép đo cường độ ánh sáng thường được lấy bằng cách trở các dụng cụ đo lường ngay tại nguồn ánh sáng! Và rõ ràng, chúng ta không thể đi xuyên qua một siêu thị để nhìn thẳng lên bầu trời. Tiến sĩ Kripke nói hầu hết chúng ta chỉ trải qua khoảng 1-5 luxes ánh sáng khi chúng ta đang ở trong nhà!

Vậy giải pháp ở đây là gì? Vâng, tôi có thể khắc điều này vào sâu hơn tâm trí của bạn bằng cách cung cấp thêm thông tin về ánh sáng và những tác động của sự thiếu ánh sáng nhưng tôi nghĩ giải pháp tốt nhất cho điều này chỉ là để **NHẬN NHIỀU ÁNH SÁNG!** Đi ra khỏi đó, và nhận càng nhiều càng tốt.

Nếu bạn đang làm việc ở nhà và công việc của bạn chỉ là tư duy, hãy đi sân của bạn và tiếp tục suy nghĩ ở đó.

Nếu bạn làm việc trong văn phòng, hãy di chuyển bàn làm việc đến gần cửa sổ.

Có kế hoạch hoạt động ngoài trời nhiều hơn

Mở màn hoặc rèm cửa ngay sau khi thức dậy.

Tránh kính mát vào buổi sáng và buổi tối. (*Xem thêm phần kính dưới đây*) Bây giờ, hãy thảo luận về các chiến lược khác để gia tăng tiếp xúc với ánh sáng của bạn ...

## **Những Tác Động Của Kính Mát**

Kính mát có thể chặn từ 20% đến 90% ánh sáng mặt trời vào đôi mắt của chúng ta! Từ nhiều người tôi đã tham khảo có ý kiến là việc giấc ngủ gia tăng đáng kể và dồi dào năng lượng suốt cả ngày chỉ đơn giản đến từ việc hạn chế đeo kính mát hoặc bỏ hoàn toàn việc sử dụng kính mát.

Đương nhiên, ánh sáng mặt trời có thể gây tổn hại cho mắt của chúng ta trong những điều kiện nhất định. Ánh sáng tự nhiên của mặt trời bao gồm nhiều loại ánh sáng khác nhau, bao gồm các tia cực tím (Ultra Violet) ánh sáng mà có thể rất có hại. Tiếp xúc với tia UV là một nguyên nhân hàng đầu gây ung thư da và đục thủy tinh thể (hư hỏng thủy tinh thể trong mắt).

Tuy nhiên, hầu hết mọi người đeo kính râm khi họ thậm chí không cần đến. Bức xạ UV phụ thuộc vào thời gian trong ngày, nó cao nhất trong giờ trưa. Thông thường, mặt trời lên cao thì bức xạ của tia cực tím càng cao. Bức xạ UV thấp nhất trong bình minh và hoàng hôn. Ngoài ra, các bạn sống gần đường xích đạo, mức độ tiếp xúc với tia cực tím hàng ngày cao hơn.

Cố gắng giảm thiểu việc sử dụng kính râm, và chỉ sử dụng với ý thức khi thích hợp. Nếu bạn hiện đang đeo kính râm cả ngày tức là bạn giảm thiểu lượng ánh sáng vào mắt bạn, điều đó ảnh hưởng đến nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn.

## **Ánh Sáng Trắng Nhân Tạo**

Nếu bạn đang làm việc trong một văn phòng nơi ánh sáng bị hạn chế, việc nhận được ánh sáng trong ngày có thể là thử thách cho bạn. Nếu bạn cảm thấy thực sự buồn ngủ và mệt mỏi trong những giờ đầu tiên làm việc trong văn phòng, rất có thể là nhiệt độ cơ thể của bạn không tăng đủ nhanh, có lẽ vì bạn đã không được tiếp xúc với ánh sáng đủ, hoặc không có đủ các hoạt động!

Nếu bạn làm việc trong một văn phòng, hoặc ở nhà, một ý tưởng tốt là có một hộp "ánh sáng trắng". Hộp ánh sáng trắng là những bộ máy sản xuất ánh sáng nhân tạo ở cường độ cao, từ

5.000 luxes đến 10.000 luxes. Chúng là thứ đắt tiền nhưng là một đầu tư tuyệt vời nếu bạn muốn làm năng lượng của bạn trong khi bạn đang làm việc. Nếu bạn làm việc ở một nơi mà chủ nhân của bạn phụ thuộc vào khả năng của bạn hoạt động tốt, với nguồn năng lượng đầy đủ, bạn có thể cung cấp cho họ cuốn sách này và thuyết phục họ đầu tư vào chúng.

Chúng chỉ có giá khoảng từ \$ 150 đến \$ 300, đây là một công ty tôi mà khuyên bạn nên đặt hàng. Click vào đây để tìm hiểu thêm. *(Họ thậm chí còn đưa ra một thiết bị ánh sáng nhân tạo mini cầm tay mà bạn có thể mang theo bên mình hầu như bất cứ nơi nào.)* Liệu pháp ánh sáng trắng cũng có một liên kết với cảm xúc và tâm trạng của chúng ta vào ban ngày; nó được biết đến như một phương pháp để chữa bệnh trầm cảm và rối loạn tâm thần khác. Thiếu ánh sáng trong mùa đông là một trong những nguyên nhân chính của bệnh trầm cảm mùa đông, và đó là lý do tại sao người ta thường ngủ lâu hơn trong mùa đông.

Một lần nữa! Tôi có thể nói mãi mãi về tầm quan trọng của ánh sáng trong cuộc sống của chúng ta, nhưng chúng ta phải vận động.

**Tập thể dục ảnh hưởng như thế nào đến nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn** Nếu bạn muốn ngay lập tức nâng cao chất lượng giấc ngủ của bạn, hãy khởi động ngay một chương trình tập thể dục nếu hiện nay bạn không tập. Một số lợi ích của tập thể dục giúp bạn ngủ tốt hơn, *tôi thậm chí không đề cập đến tất cả các lợi ích sức khỏe khác!* :

- Tập thể dục sẽ tăng nhịp nhiệt độ cơ thể của bạn, và làm cho “đỉnh” nhiệt độ cơ thể của bạn đạt mức cao hơn. Điều này sẽ tăng mức năng lượng của bạn trong suốt cả ngày, bạn sẽ cảm thấy tỉnh táo, sinh động và nhiệt tình.
- Khi các mức nhiệt độ cơ thể của bạn tối đa ở mức độ cao hơn, nhiệt độ cơ thể cũng sẽ giảm xuống dễ dàng hơn và sâu hơn. Điều này sẽ cho phép bạn ngủ sâu, mà không bị gián đoạn.
- Thường xuyên tập thể dục nhịp điệu sẽ ngăn chặn nhiệt độ cơ thể của bạn tới "đường thẳng", mà sẽ cho phép bạn có giấc ngủ sâu ngay cả khi bạn đã có một ngày căng thẳng hoặc không tập thể dục trong ngày.
- Tập thể dục trì hoãn nhiệt độ cơ thể "buông" vào buổi tối, cho phép bạn duy trì trạng thái tỉnh táo và linh động lâu hơn mà không cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ.
- Tập thể dục cũng là một cách giảm căng thẳng và stress tuyệt vời mà bạn sẽ tìm hiểu sau này, cũng là một nguyên nhân chính gây rối loạn giấc ngủ.

Nếu bạn chưa tập thể dục, **HÃY VẬN ĐỘNG!** và bắt đầu ngay bây giờ. Thời gian tốt nhất để

tập thể dục vào buổi sáng, vì điều này sẽ thúc đẩy sự gia tăng nhiệt độ nhanh chóng. Tuy nhiên tránh tập thể dục 3 giờ trước khi đi ngủ, nhiệt độ cơ thể của bạn vẫn còn tăng, và có thể bạn rơi vào giấc ngủ/ ngủ sâu khó khăn hơn.

Nếu bạn không tập thể dục, tôi không đề nghị bạn nhấc mông bạn lên ngay bây giờ, mà phải đăng ký thành viên tại phòng tập thể dục địa phương và bắt đầu một chương trình tập luyện cật lực. Bạn có thể làm được chỉ khi bạn thực sự muốn. Tuy nhiên, nghiên cứu gần đây cho thấy, tập thể dục vừa phải trong ngày có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Nếu bạn không thể thúc đẩy bản thân để bắt đầu tập thể dục thường xuyên, bạn có thể tìm thấy các hoạt động thân thể ít tốn sức mà bạn vẫn thoải mái, như đi bộ nhanh, đạp xe, trượt patin, những cách này vẫn nâng cao đáng kể hiệu quả nhiệt độ cơ thể của bạn.

Điểm cuối cùng của tôi về vấn đề này là: **Còn điểm nào nữa cho Cố gắng Trễ Hóa Cơ thể bạn và gia tăng chất lượng giấc ngủ, nếu bạn không SỬ DỤNG CƠ THỂ BẠN?**

**Giấc Ngủ Ngắn – Bí mật để có năng lượng Với Giấc Ngủ Ít ời Nếu làm đúng, dùng thường xuyên giấc ngủ ngắn sẽ làm cho bạn tăng năng lượng rất lớn suốt cả ngày.**

Như bạn có thể nhớ lại, có một sự “sụt giảm” tự nhiên nhiệt độ cơ thể trong thời gian giữa buổi chiều. Sụt giảm này là nguyên nhân làm cho nhiều người buồn ngủ trong cả ngày và đó là lý do tại sao nhiều người cảm thấy cần phải có một giấc ngủ ngắn vào buổi chiều! Tuy nhiên, một giấc ngủ ngắn có tăng cường hệ thống giấc ngủ tốt hơn? Câu trả lời là có và không.

Tại các quốc gia nghỉ trưa, có một giấc ngủ ngắn thường là một phần bình thường của nền văn hóa, ví dụ: Tây Ban Nha, Mexico. Điều này có tác dụng sau: Như các bạn đã biết, chúng ta ngủ qua các giai đoạn nhất định và chu kỳ giấc ngủ. Trong khi chu kỳ ngủ đầu tiên, cơ thể của chúng ta đi vào giấc ngủ sâu trong giai đoạn dài nhất của thời gian, tại điểm đó nhiệt độ cơ thể của chúng ta bắt đầu giảm thực sự thấp, hơi thở, nhịp tim và huyết áp đều giảm.

Nếu bạn đã từng bị đánh thức trong giấc ngủ sâu bạn biết đó, gần như không thể thức dậy ngay được. Thức dậy trong hoặc sau một giai đoạn chủ yếu của giấc ngủ sâu làm cho bạn cảm thấy lơ đãng, chậm chạp và mất phương hướng, *ví dụ: khi bạn thức dậy trong đêm để đi vệ sinh, bạn lang thang trong đó giống như một Bóng ma và thậm chí không nhớ đến nó trong sáng mai.*

Mất khoảng 45 phút để vào giai đoạn đầu tiên của giấc ngủ sâu. Nếu bạn giới hạn ngủ trưa của bạn 45 phút, bạn sẽ ngủ chủ yếu ở giai đoạn 2 giấc ngủ. Giai đoạn 2 giấc ngủ cũng đóng một vai trò chính trong việc khôi phục năng lượng thể chất, như bạn nhìn vào bảng xếp hạng trước đây, 50% thời gian của giấc ngủ được sử dụng trong giai đoạn 2 giấc ngủ. Đây là lý do tại sao bạn có thể đã nghe nói một giấc ngủ ngắn 10 phút đơn giản có thể hoàn toàn nạp lại năng lượng của bạn. Nếu bạn giới hạn một giấc ngủ ngắn 45 phút, bạn sẽ đánh thức lên cảm giác nạp năng lượng và sức sống ngay lập tức.

Tuy nhiên, nếu bạn có một giấc ngủ ngắn dài hơn 1-2 giờ, bạn rất có thể sẽ đi vào giấc ngủ sâu. Nhiệt độ của bạn sẽ bắt đầu buông và khi bạn thức dậy sẽ cảm thấy rất buồn ngủ và mất phương hướng. Ngoài ra, khi bạn đi vào giấc ngủ sâu trong cả ngày, bạn làm nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn mất cân bằng, nó gây khó khăn cho bạn để đi vào giấc ngủ sau này trong đêm.

Bạn sẽ có khó ngủ sâu vào ban đêm và sẽ có hậu quả tiêu cực cho ngày hôm sau, như năng lượng kém, đau đầu và buồn nôn. *Tốt hơn là nên có những giấc ngủ trưa ngắn hơn.*

Như bạn thấy, việc ngủ trưa quá dài không phải là cách, nó sẽ dẫn bạn vào một chu kỳ hành vi kéo theo các mức năng lượng nghèo nàn và chất lượng giấc ngủ kém. Điều này sẽ ảnh hưởng lớn đến sức khỏe

và cuộc sống của bạn. Đi ngủ trưa không thường xuyên là một trong những cách mà giấc ngủ rối loạn phát triển.

Cách đúng để có giấc ngủ ngắn là giữ chúng cực ngắn. Điều này sẽ ngăn ngừa giấc ngủ sâu và nạp lại năng lượng thể chất cho bạn. Một số nghiên cứu cho thấy thậm chí những giấc ngủ trưa ngắn có thể làm giảm tỷ lệ mắc bệnh tim mạch đến 30%.

Là một phần của cuốn sách này, cá nhân tôi khuyên bạn nên có một giấc ngủ trưa ngắn trong ngày, bạn sẽ ngạc nhiên như thế nào khi bạn cảm thấy tràn đầy sinh lực cho phần còn lại trong ngày! Hạn chế giấc ngủ ngắn trong 45 phút, nếu bạn vẫn cảm thấy mệt mỏi sau khi ngủ trưa, thì rút ngắn thời gian ngủ trưa xuống. Lượng thời gian cần thiết để vào giấc ngủ sâu khác nhau tùy theo từng người.

Bởi vì tất cả mọi người trải qua sự sụt giảm nhiệt độ cơ thể vào buổi chiều, chúng ta có thể cho rằng quyết định tự nhiên của chúng ta là phải có một giấc ngủ ngắn vào buổi chiều. Có lẽ

để giữ cho tổ tiên chúng ta khỏi ánh nắng mặt trời giữa trưa và khỏi những động vật săn mồi nguy hiểm đang đi săn?

## **Thức Dậy Lúc Kết Thúc Một Chu Kỳ**

Đây là bí mật thực sự để đi tới “sự tràn đầy sinh lực” Tôi rất tò mò, có bao giờ bạn có một lần mà bạn thức dậy vào buổi sáng và cảm thấy HÚNG

KHOI TUYỆT ĐỐI?! Khi không có đau cơ bắp, không có cảm giác hôn mê, hoặc chậm chạp lè mè và trạng thái tâm lý thất thường mà hầu hết chúng ta đều thức dậy với nó? Các tâm trạng đó nói với bạn “làm vài ngụm cà phê ngay hoặc bạn sẽ chết ...” Trước khi thực sự hiểu thông tin này, tôi đã có kinh nghiệm này một vài lần và nó làm cho tôi tự hỏi làm thế nào nó xảy ra trên trái đất. Tôi tỉnh dậy với một cảm giác mà tôi tỉnh táo và cảm thấy hoàn toàn tràn trề sinh khí.

Như bạn nhớ, chúng ta ngủ qua các giai đoạn trong chu kỳ giấc ngủ. Mỗi chu kỳ kết thúc bằng một giai đoạn REM. Trong giấc ngủ REM cơ thể sinh học và sóng não là gần nhất với tình trạng khi chúng ta đang tỉnh táo. Giai đoạn dài nhất là đối với giấc ngủ REM cuối của giấc ngủ, trong thời gian đó chúng ta thường thức dậy cho lần cuối cùng.

Thách thức là, hầu hết chúng ta sử dụng đồng hồ báo thức để lôi mình ra khỏi giấc ngủ. Thông thường, đồng hồ báo thức đánh thức chúng ta thức dậy trong giai đoạn không đúng, làm cho nó rất khó thức dậy. Ví dụ, nếu một người đang ở trong chu kỳ cuối của giấc ngủ vào cuối đêm, và họ đang trong giai đoạn 3 giấc ngủ, nếu đồng hồ báo thức của bạn reng ỉng ỏi vào thời điểm này, nó có thể sẽ rất khó khăn để thức dậy và cảm thấy thoải mái. Tuy nhiên, nếu đồng hồ báo thức tắt đi 30 phút sau, trong giấc ngủ REM, thức dậy sẽ dễ dàng hơn nhiều.

Rõ ràng, hầu hết chúng ta có giới hạn và thực sự không có lựa chọn khi chúng ta thiết lập đồng hồ báo thức. Chúng ta có lịch trình bận rộn, phải đến nơi làm việc và giao thông mà tiếc là sẽ không thể điều chỉnh lịch trình của chúng ta.

Vì vậy, cách duy nhất để đánh thức vào cuối chu kỳ là để làm một số thử nghiệm và kiểm tra lỗi với



thời gian lúc chúng ta đi ngủ. Nếu bạn đang thức dậy với cảm giác khủng khiếp, hãy thử đi ngủ sớm hơn 20 phút hoặc trễ hơn 20 phút, sớm hoặc trễ hơn 40 phút kể từ thời điểm bạn thường làm. Bằng cách này, bạn cuối cùng sẽ tìm thấy một “mốc” để thức dậy đúng vào cuối chu kỳ của bạn.

Hãy nhớ rằng, mặc dù chu kỳ giấc ngủ của bạn không bao giờ phụ thuộc vào khi đồng hồ báo thức đánh thức bạn dậy mà chỉ dựa trên mức nhiệt độ cơ thể của bạn. Khi bạn áp dụng thông tin khác trong cuốn sách này, các chu kỳ giấc ngủ của bạn sẽ thay đổi tốt hơn vậy bạn có muốn cố gắng thử nghiệm với kỹ thuật này để bạn nhận được một mô hình chu kỳ giấc ngủ ổn định.

## **Kỳ Nghỉ Cuối Tuần – Con Ác Mộng Tồi Tệ Nhất Cho Hệ Thống Giấc Ngủ**

Ahhh, đó là cuối tuần ... Tôi rất tò mò, có bao giờ bạn nghe ... AI ĐÓ nói thế này? (Yeah, tôi biết bạn sẽ không bao giờ nói chúng ...)

"Cuối tuần rồi! Cuối cùng tôi đã có thể ngủ thật đã! "

"Đó là ngày cuối tuần. Cuối cùng tôi đã có thể nằm trên giường và nướng cả ngày! "

hoặc cá nhân tôi thích

"Đó là ngày cuối tuần. Cuối cùng tôi đã có thể ngủ BÙ! "

Ngủ muộn vào ngày cuối tuần là phương hại đến hệ thống ngủ với lý do.

- Giới hạn tiếp xúc ánh sáng mặt trời trong hai ngày đó mà kết quả trong cơ thể của bạn nhiệt độ tăng và giảm chậm hơn.
- Kết quả là, nó gây khó ngủ vào chủ nhật, mà thường dẫn đến "Chủ Nhật đêm mất ngủ".
- Giới hạn sự tỉnh táo trước của bạn trước khi bạn đi ngủ trở lại. Điều này làm suy yếu áp lực phải đi ngủ vào ban đêm, làm thay đổi nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn và đẩy mạnh chứng mất ngủ.
- Giảm khả năng cho cơ thể bạn có giấc ngủ sâu.

Bạn nên giữ lịch cuối tuần của bạn ngủ giống như trong tuần. Điều này sẽ đặt nhịp điệu cơ thể

của bạn ổn định và bạn sẽ không phải "ngủ" để "đuổi kịp" giấc ngủ, cơ thể bạn sẽ học cách thích nghi với một lịch trình ngủ. Nếu bạn xáo trộn liên tục phương thức giấc ngủ, nhịp điệu nhiệt độ cơ thể bạn sẽ mất cân bằng và nó sẽ gây khó khăn cho bạn để có giấc ngủ sâu.

Ngoài ra, "bất kịp về giấc ngủ" là một chuyện hoang đường. Bây giờ bạn đã biết, đó là chỉ trong thời gian 3-4 giờ đầu tiên chúng ta trải qua giấc ngủ sâu nhiều nhất, phần còn lại bao gồm chủ

yếu là Giai đoạn 2 và giấc ngủ REM. Nếu bạn ngủ trong 10 giờ, điều này chủ yếu sẽ tăng giấc ngủ REM của bạn, mà sẽ không đem lại lợi ích gì lớn cho cơ thể.

Nếu bạn cảm thấy cần phải nạp năng lượng trong thời gian cuối tuần, chỉ cần có một giấc ngủ

ngắn 45 phút, như mô tả trước đây! Bạn sẽ tiết kiệm cả khối thời gian bằng cách ngủ ít hơn, cảm thấy tràn đầy sinh lực và hệ thống giấc ngủ của bạn sẽ được tăng cường bởi hành vi mới này - làm cho nó dễ dàng cho bạn có giấc ngủ sâu.

## **Có Thời Gian Thức Dậy Và Thời Gian Ngủ Điều Đặn**

Điều này kết hợp với những gì chúng ta nói ở trên với về giấc ngủ cuối tuần. Nếu bạn hiện có một lịch trình mà không yêu cầu bạn phải thức dậy cùng lúc mỗi ngày trong tuần và bạn đã chọn thức dậy tại thời điểm khác nhau mỗi ngày, bạn đang làm suy yếu hệ thống giấc ngủ của bạn.

Hãy nhớ, nhiệt độ cơ thể của bạn bắt đầu tăng tại thời điểm bạn bước ra khỏi giường, bắt đầu di chuyển và cho phép ánh sáng mặt trời vào đôi mắt của bạn. Nếu bạn thức dậy tại thời điểm khác nhau từng ngày, điều này là tương đương với cơ thể của bạn trải qua hiện tượng chênh lệch múi giờ (jet lag) mỗi buổi sáng. Nếu một ngày nhiệt độ cơ thể tăng chậm 2 giờ, sau đó nó sẽ giảm chậm đúng 2 giờ, nó làm bạn khó có thể rơi vào giấc ngủ và ngủ sâu trong ngày kế tiếp ngày bạn quyết định thức dậy tại một thời điểm khác nhau.

Thứ hai, tôi chắc chắn rằng bạn đã có thể nghe ai đó nói điều này trước: "Tôi phải thức dậy sớm ngày mai, do đó, tôi phải ngủ sớm."

Rất nhiều người cố gắng bù đắp cho việc thức dậy sớm bằng cách đi ngủ sớm trong đêm trước, đôi khi nằm trên giường đến một hay hai giờ trước khi thực sự ngủ, việc này cũng có hại cho hệ thống giấc ngủ, vì nó làm giảm sự tỉnh táo trước đó của bạn, mà còn làm giảm áp lực của giấc ngủ và làm cho nó khó hơn để có giấc ngủ sâu.

Mặc dù có một thời gian thức thức dậy và thời gian ngủ có thể đòi hỏi một số "kỷ luật", nhưng bạn đọc và suy ngẫm về điều này, bạn có thể cảm thấy bắt buộc phải gắn chiến lược đơn giản này vào lối sống của bạn, lợi ích của việc ngủ ít ngủ, cảm thấy tốt hơn và có nhiều năng lượng lớn hơn nhiều so với vài thêm giờ bạn sử dụng trên giường phá hoại cuộc sống của bạn trong tổ kén âm cúng của giấc ngủ.

## **Làm thế nào Nicotine, Caffeine, và rượu ảnh hưởng đến giấc ngủ.**

### **Mmmmmmm cà phê ...**

Trớ trêu thay, đó lại là những chất mà hầu hết chúng ta đã sử dụng để giúp "đánh thức chúng ta dậy" giữ chúng ta khỏi giấc ngủ ngon. Nếu tất cả mọi người chỉ đơn giản là đã học bí mật để

ngủ đúng trong cuốn sách này thì sẽ không ai còn cần cà phê!

Cà phê có chứa caffeine, chất mà cũng hiện diện trong nhiều loại tạp nham mà cơ thể chúng ta không cần: Cola, thức uống có ga, quán rượu, kẹo ...

Caffeine làm tăng nhịp tim và huyết áp, nó thúc đẩy sự tỉnh táo và làm giảm mệt mỏi. Các hiệu ứng này có thể kéo dài một vài phút hoặc có thể kéo dài tới bảy tiếng đồng hồ! Nếu bạn đang uống cà phê, bạn đang gây áp lực không cần thiết trên hệ thống tỉnh táo của bạn, mà còn làm suy yếu hệ thống giấc ngủ của bạn.

Những người khác nhau có mức độ chấp nhận caffeine khác nhau, do đó, caffeine không ảnh hưởng đến giấc ngủ của mọi người trong cùng một cách. Ngoài ra, nếu bạn uống một hoặc hai tách cà phê trong buổi sáng, không chắc giấc ngủ của bạn sẽ bị ảnh hưởng. Tuy nhiên, có thể

nhìn thấy caffeine ở trong dòng máu trong nhiều giờ tại một thời điểm, nếu bạn uống cà phê ít nhất 6 giờ trước khi ngủ, nó sẽ ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của bạn, nó sẽ gây khó cho cơ thể của bạn đi vào giấc ngủ sâu hoặc dành nhiều thời gian trong giấc ngủ sâu vì hiệu ứng kích thích. Bạn cũng có thể thức giấc giữa đêm thường xuyên trong giai đoạn 2 giấc ngủ.

**Lập Luận Thú Vị:**

# Caffeine

Những người uống cà phê có xu hướng thường xuyên dậy vào giữa đêm để đi tiểu. Đây là kết quả của cơ thể cố gắng để khử độc chính nó.

Tác động mạnh mẽ của caffeine mang lại cho bạn vào buổi sáng chỉ là tạm thời. Chỉ cần nhận đủ 10 phút của ánh sáng cường độ cao sẽ cho bạn năng lượng gấp 10x cho phần còn lại trong ngày, lợi hơn cho hệ thống giấc ngủ và sức khỏe của bạn.

# Nicotin

Nếu bạn đang hút thuốc lá, bạn có thể muốn xem xét kỹ hơn điều này.

Nicotin tác hại đến giấc ngủ trong nhiều cách, giống như caffeine, nicotine gây ra sóng não nhanh hơn, nhịp tim, nhịp thở, và gia tăng một lượng các hormone stress trong máu của bạn.

Thông thường, nếu bạn hút thuốc bạn không thể mong đợi để có được giấc ngủ chất lượng, các chất kích thích tác động của nicotine sẽ khiến bạn ngủ sâu, như nicotin là chất độc cho toàn bộ cơ thể bạn. Nicotin đặt toàn bộ hệ thống của bạn, bao gồm cả nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn, hoàn toàn ra khỏi sự cân bằng.

Nếu bạn muốn cải thiện giấc ngủ của bạn, sự lựa chọn tốt nhất là bỏ hút thuốc lá. Trong cuốn sách này tôi sẽ không cung cấp các phương pháp cụ thể và thông tin về điều đó, tôi xin điếm ra rằng tôi có thể cung cấp cho bạn một số thông tin cực kỳ mạnh mẽ để giúp bạn bỏ thuốc lá.

Nếu bạn muốn thực hiện quyết định bỏ hút thuốc lá, liên hệ với chúng ta tại [Questions@WonderfulSleep.com](mailto:Questions@WonderfulSleep.com)

# Rượu

Một số người nghĩ rằng một "Chén rượu đêm" sẽ giúp bạn ngủ, điều này còn xa mới là thật.

Trong khi uống rượu có thể tạm thời một số cơ bắp thư giãn trong cơ thể của bạn, nhưng nó cực kỳ gây

phương hại đến hệ thống giấc ngủ của bạn.

## **Rượu Ngăn Chặn Giấc Ngủ Sâu Và Giấc Ngủ REM!**

Rượu sẽ đàn áp giai đoạn 3, 4, và thứ 5 của giấc ngủ, mà kết quả rất rõ ràng, giấc ngủ không ngon. Giảm giấc ngủ REM thường dẫn đến một sự phản ứng của Giấc ngủ REM, dưới hình dạng mơ dữ dội hay ác mộng, còn làm suy yếu giấc ngủ của bạn cho ngày sau đó.

Xem xét rằng hầu hết mọi người kết hợp rượu với cà phê để chống dư vị khó chịu (sau khi say), đây là một sự kết hợp chết người cho hệ thống giấc ngủ của bạn!

Rượu cũng khử nước trong cơ thể, vì vậy ngay cả lượng nhỏ của nó sẽ gây không ngon giấc.

Như các bạn nhớ, mạch máu giãn ra trong giấc ngủ sâu để cho phép lưu lượng máu nhiều hơn đến các cơ bắp. Nếu cơ thể bạn mất nước là quá trình khó hơn vì máu bị mất nước không chảy qua mạch máu đầy đủ như máu có nước.

**Lưu ý: Không bao giờ Kết hợp Rượu Với Thuốc ngủ! Nếu Bạn Đang Làm, Bạn đang mạo hiểm Cuộc sống của bạn! *(Thêm phần thuốc ngủ trong phần sau)***

## **Ý Nghĩa Sự Tỉnh Táo**

Như các bạn đã tìm hiểu trước đó, có hai hệ thống thực sự kiểm soát giấc ngủ của bạn. Những hệ thống làm việc cùng nhau:

1) Hệ thống tỉnh táo của bạn và

2) Hệ thống giấc ngủ của bạn

Hệ thống tỉnh táo của bạn giúp bạn tỉnh táo và sảng khoái của bạn cao trong ngày và sức mạnh tự nhiên mất đi khi bạn ít tiếp xúc ánh sáng, nhiệt độ và mức độ suy giảm vào cuối ngày. Khi hệ

thống của bạn mất ngủ nhiều hơn, nó làm việc để cung cấp cho bạn giấc ngủ mới nhất có thể.

Khi bạn nhận được giấc ngủ chất lượng, hệ thống tỉnh táo của bạn hưởng lợi từ điều này cho ngày hôm sau!

Bộ đôi này trong trạng thái tiêu cực vẫn chạy tốt. Nếu những điều bạn đang làm trong cuộc sống mà làm suy yếu hệ thống giấc ngủ, hệ thống tỉnh táo của bạn sẽ hứng chịu từ giấc ngủ

kém, dẫn tới bạn cảm thấy mệt mỏi, hôn mê, và kéo theo là một hệ thống giấc ngủ yếu ớt ngay sau. *Hầu hết mọi người tránh tập thể dục và hoạt động ngoài trời bởi vì họ không ngủ tốt. Họ*

*đang thực sự tước đoạt tự sức mạnh của cuộc sống bằng nguyên liệu tiếp cho hệ thống giấc ngủ của họ!*

Bằng những cách thích hợp có thể đáp ứng nhiều hơn nhu cầu bạn cần trên hệ thống tỉnh táo của bạn, (như chúng ta đã nói từ trước đến nay) các hệ thống giấc ngủ của bạn nhận được sẽ

mạnh mẽ hơn.

Thách thức là, hầu hết mọi người cố gắng đối phó với cảm giác mệt mỏi trong ngày bằng cách ngủ dài, hay đi ngủ sớm. Những hành động này làm suy yếu hệ thống giấc ngủ bằng cách giảm tiếp xúc với ánh sáng mặt trời tự nhiên, và giảm hoạt động thể chất. Nhịp Điều nhiệt độ cơ thể

điều chỉnh hành vi này bằng cách giảm sớm hơn và tăng rất chậm, làm cho nó khó để có giấc ngủ sâu, và để duy trì tỉnh táo và tràn đầy sinh lực trong suốt ngày.

Bằng cách tăng sự tỉnh táo trước của bạn, bạn sẽ làm tăng áp lực để ngủ sau này, và tăng sức mạnh của hệ thống giấc ngủ. Trong khi điều này có vẻ khó khăn lúc đầu, về lâu dài hệ thống của bạn sẽ có được giấc ngủ mạnh mẽ hơn, bạn sẽ có được giấc ngủ tốt hơn trong một thời gian ngắn hơn. Chúng ta sẽ khám phá này cụ thể sau này khi bạn thiết kế riêng kế hoạch cụ

thể của bạn trong phần kế tiếp.

## Nước và Giấc Ngủ

**- Chúng ta đang chết khát trong giấc ngủ của chúng ta!**

Tôi có thể đọc được suy nghĩ của bạn ngay bây giờ:

"Ồ không ... Một anh chàng nữa nói về uống 8 ly nước mỗi ngày ... "

"Yup!"

Nếu bạn không uống ít nhất 8 ly nước mỗi ngày, rất có thể là bạn đang tạo một thâm hụt nước trong cơ thể. Dưới đây là một phân tích lượng nước trong cơ thể của bạn sử dụng mỗi ngày:

- Ruột của bạn: khoảng 1 / 2 chén nước
- Hơi thở: khoảng 1 + 1 / 3 chén nước
- Phổi của bạn: khoảng 2 chén
- Da của bạn: khoảng 2 ly nước
- Thận của bạn: khoảng 5 + 1 / 2 ly nước!

**Dưới điều kiện bình thường, cơ thể bị mất khoảng 12 ly nước mỗi ngày!**

Tác dụng chính của mất nước được nhìn thấy trong máu của bạn, máu kết đông lại với nhau và không thể mang oxy đến tất cả các bộ phận của cơ thể. Như một hiệu ứng, bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi, giảm năng lượng, và hệ thống miễn dịch của bạn sẽ suy yếu.

Nghiên cứu cho thấy rằng hầu hết mọi người đang để mất nước, họ sai lầm khi để cơn khát tự

nhiên của cơ thể kêu gào! Hầu hết mọi người cảm thấy khó khăn để bắt đầu uống 8 ly nước một ngày, và xem nó như là quá nhiều với một “việc vặt”. Tuy nhiên, điều này chỉ là bình thường bởi vì bạn đã thích nghi với cơ thể mất nước mãn tính. Một khi bạn bắt đầu uống nhiều nước hơn và cung cấp cho cơ thể bạn thông điệp rằng "Này, chúng ta có nước! Chúng ta có thể có tất cả chúng ta muốn! "Nó sẽ nhận được tín hiệu và bạn sẽ thực sự khát thường xuyên hơn!

Nói từ kinh nghiệm cá nhân tôi, khi tôi quyết định bỏ tất cả các rác rưởi mà tôi nạp vào trong mỗi ngày (giải khát có ga, Cà phê, nước trái cây), và không uống gì ngoài nước, tôi thấy hiệu quả ngay lập tức. Gàu và tất cả các loại vấn đề về da tôi đã có trong nhiều năm qua đã biến mất trong vòng chưa đầy 3 ngày sau khi tôi bắt đầu uống nước! Tôi đã có nhiều năng lượng hơn, và giảm thời gian ngủ của tôi xuống 2 giờ.

Đủ thú thú vị, sau khoảng 6 tháng không uống gì ngoài nước, tôi vô tình vớ một tách với Pepsi trong đó và làm lấy một ngụm. Nó cảm giác như tôi vừa NUỐT 20 muỗng đường! Nó hoàn toàn ghê tởm và tôi gần như nôn ọe!

Thách thức đối với cơ thể chúng ta là chúng ta liên tục diễn giải thứ chất lỏng đang uống đó không phải là một phần cơ thể chúng ta, nghĩa là tạo sự lừa dối tự nhiên. Các cơ quan của chúng ta đối phó với nó và "thích nghi". Thời điểm bạn bắt đầu cho cơ thể của bạn những gì nó thực sự nhu cầu và xứng đáng, nó sẽ cảm ơn bạn cho nó, và nó sẽ không muốn quay trở lại với thứ "rác" khác!

Vậy nước ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn như thế nào?

Trong giấc ngủ sâu của chúng ta mạch máu giãn ra và hầu hết lượng máu thường được lưu trữ

trong các cơ quan bên trong của chúng ta trong suốt cả ngày sẽ đi vào cơ bắp của chúng ta để

phục hồi chúng. Nếu cơ thể bạn mất nước, máu của bạn kết tụ lại với nhau và không nhận được đủ tại các nơi nó cần, nó không mang đủ oxy đến tất cả các cơ bắp của bạn.

Trong giấc ngủ REM, hô hấp và huyết áp đột ngột tăng, máu chảy tới bộ não và cơ bắp cũng tăng.

**Hầu hết mọi người thức dậy vào buổi sáng cực kỳ khát nước. Ngủ mà không cần nước trong hệ thống của bạn là tương đương với chạy marathon 8 giờ mà không cần tiếp nước !**

Ngoài ra, một phần lớn năng lượng của chúng ta trong đêm từ hệ thống tiêu hóa, còn lại dựa chủ yếu vào nước! Nếu hệ thống của bạn thêm nước, cơ thể của bạn sẽ tiêu ít năng lượng để

tiêu hoá thức ăn vào ban đêm, và làm bạn tập trung nhiều hơn cho giấc ngủ tốt hơn. Kết quả là, bạn sẽ ngủ ít hơn, và cảm thấy tràn đầy sinh lực hơn và khỏe khoắn hơn vào buổi sáng.

Lượng nước phù hợp cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp đỡ điều chỉnh nhịp độ

hiệt độ cơ thể của bạn. Nhiều nước hơn giúp bạn kiểm soát nhiệt độ cơ thể tốt hơn. Nhiệt độ

cơ thể của bạn là đồng hồ cơ bản bên trong kiểm soát khi nào và làm thế nào bạn ngủ! Lượng nước phù hợp trong cơ thể của bạn sẽ giúp hệ thống này hoạt động ở cấp độ tối ưu của nó, giống như dầu động cơ hiện trong một xe hơi.

Xa hơn phạm vi của cuốn ebook ngắn này để nói về lợi ích của nước với sức khỏe của bạn, không chỉ giấc ngủ của bạn. Nếu bạn gởi tin nhắn này đến tim, và quyết định tổng lượng nước cho mình trong một lần và cho tất cả, đây là một phương pháp nhanh chóng: Mua chai 2 lít nước giải khát có ga trong sự lựa chọn của bạn (Coca Cola, Pepsi, Sprite ...), mang chai vào nhà tắm và đổ các thứ bên trong xuống nhà vệ sinh, bạn làm điều này, nói với chính mình "Tôi không uống thứ “nước phân” (crap) này nữa!"

Rửa sạch các chai, và đổ đầy nó với nước uống. Đây là khoảng nước bạn nên uống mỗi ngày!

Mang chai này với bạn xung quanh nhà và bất cứ khi nào bạn cảm thấy muốn uống / ăn các loại rác rưởi kia, bạn phải làm một ngụm nước. Mục tiêu của bạn cần phải hoàn thành ít nhất là một nửa chai trong một ngày.

Ngoài ra, giữ một ly nước trên giường của bạn khi bạn đi ngủ. Khi bạn thức dậy, uống cả ly trước khi bạn bắt đầu ngày mới.

**Thực phẩm ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn như thế nào** Chỉ cần một thay đổi nhỏ, bạn có thể làm cho chế độ ăn uống của bạn, giấc ngủ sẽ ngắn hơn và sâu hơn. Khi tôi không phải là một nhà chuyên môn về dinh dưỡng và tôi không muốn nói về

chuyện ăn kiêng trong cuốn sách này quá sâu, thực tế là: Hệ thống tiêu hóa của bạn chậm lại vào ban đêm, và nó trở nên khó tiêu hóa thức ăn hơn.

Trong giấc ngủ sâu, rất nhiều năng lượng được yêu cầu bởi cơ thể của chúng ta để bơm máu qua cơ bắp và bổ sung năng lượng thể chất. Hầu hết năng lượng trong khi ngủ được hút lên bởi hệ thống tiêu hóa của chúng ta, do đó, **bạn đưa nhiều đòi hỏi hơn vào hệ thống tiêu hóa của bạn trong đêm, giấc ngủ của bạn sẽ nghèo nàn hơn về chất lượng.**

Nếu bạn đang có bất kỳ thực phẩm khó tiêu nào trong chế độ ăn uống của bạn, đặc biệt là thực phẩm đó giàu chất béo bão hòa, nó rất có thể suy giảm chất lượng giấc ngủ của bạn.

Các loại thực phẩm khác mà có thể làm giảm chất lượng giấc ngủ của bạn là:

- Thức ăn giàu chất đường và carbohydrates đơn, nâng cao lượng đường trong máu và có thể gây ra đầy năng lượng (rõ ràng là đáng lo ngại cho hệ thống giấc ngủ).
- Thực phẩm gây ra khí, ợ nóng hay khó tiêu. Ví dụ. Cay, chất béo.

Một số nghiên cứu cũng đã đưa đến sự chú ý rằng việc thiếu vitamin B và acid folic có thể ảnh hưởng giấc ngủ. Thiếu canxi và magiê cũng có thể làm giảm chất lượng giấc ngủ. Bộ não sử

dụng canxi và magiê để sản xuất một hóa chất làm dịu trong não, thiếu chất này sẽ khó có giấc ngủ sâu.

# Tư Thế Ngủ Của Bạn

Tư thế ngủ của bạn cũng có thể có ảnh hưởng rất đáng kể về cách bạn có giấc ngủ sâu.

Nếu bạn ngủ nằm ngửa, bạn cảm thấy tốt. Tuy nhiên, nếu bạn ngủ nằm sấp, hoặc cần phải nằm sấp để ngủ thiếp đi, điều này có thể gây một số ảnh hưởng nghiêm trọng về giấc ngủ của bạn và lưng bạn!

Ngủ nằm sấp đặt áp lực không cần thiết lên một số cơ quan quan trọng của bạn, như gan, dạ

dày và ruột. Bạn cũng sẽ đặt rất nhiều căng thẳng trên cổ và lưng của bạn, mà làm cho giấc ngủ của bạn mất ngon, và thường là một nguyên nhân chính của vấn đề về lưng. Bất cứ khi nào bạn đang ngủ trong một vị trí đặt áp lực không cần thiết trên cơ thể của bạn, nó làm cho bạn khó khăn hơn để có giấc ngủ sâu.

## Stress Tác Động Như Thế Nào Đến Giấc Ngủ Của Bạn?

Stress hoàn toàn được kích hoạt bởi tâm trí khi chúng ta đang phải đối mặt với tình huống mà có thể đau khổ nhất. Con người trong thời ăn lông ở lỗ, stress rất hữu ích giúp chúng ta khỏi thiệt hại và cảnh báo chúng ta khi gặp nguy hiểm, nó đã giúp chúng ta tồn tại qua các điều kiện khắc nghiệt. Trong xã hội ngày nay, sự căng thẳng thường là một thói quen rất gây phiền nhiễu mà có tác dụng lớn đến sức khỏe và ngăn chặn chúng ta đạt được những điều chúng ta thực sự muốn trong cuộc sống.

Trước tiên, chuyện gì xảy ra trong cơ thể của bạn khi bạn đang "bị stress"?

- Khi chúng ta đang bị stress, hàm lượng hoóc môn adrenalin của chúng ta ngay lập tức tăng lên. Điều này cung cấp cho hệ thống thần kinh của chúng ta một tia sét rất lớn, mức độ tỉnh táo và căng thẳng cơ bắp ngay lập tức tăng lên.
- Nhịp tim của chúng ta, huyết áp, hô hấp, và lượng đường trong máu tăng mạnh.
- Sóng não của chúng ta tăng lên cấp cao hơn của giác quan về sự tỉnh táo và tính sắc sảo.

Ngay lập tức bạn có thể thấy cách stress ngăn cản chúng ta trải nghiệm giấc ngủ chất lượng, hoặc thậm chí giấc ngủ xuống dốc! Một nhược điểm lớn của stress là mức sóng não cao không đòi giữ tâm trí chúng ta chạy đua trong toàn bộ thời gian. Như bạn sẽ tìm hiểu trong phần sau, điều này có thể rất có hại cho hệ thống giấc ngủ của bạn và có thể gây mất ngủ.

Lý do khác stress ngăn chặn chúng ta ngủ sâu là vì lượng hormone "stress" cao. Những hormone này làm cho giấc ngủ của chúng ta nhẹ hơn và ít nghỉ ngơi. Trong thời ăn lông ở lỗ

điều này thực sự rất có lợi, trong thời gian của stress bạn có thể thức dậy một cách nhanh chóng và sẵn sàng cho trận chiến với dã thú có khả năng giết bạn. Tuy nhiên, đây không phải là tình hình cho chúng ta ngày hôm nay.

Stress tạo ra một mô hình tương tự như những giấc ngủ của bà mẹ với đứa trẻ, người cũng có một hệ thống tỉnh táo cao hơn, cho phép họ thức dậy trong đêm khi các đứa trẻ của họ quấy động nhẹ. Tuy



nhiên, chuyện này không liên quan gì đến stress.

Nếu chúng ta đi sâu vào phương pháp giảm stress trong cuốn sách này, nó rõ ràng sẽ trở

thành một cuốn sách rất lớn - vì vậy chúng ta sẽ không khám phá nhiều. Tuy nhiên, có một vài phương pháp thư giãn đơn giản, bạn có thể sử dụng hàng ngày sẽ có một tác động lớn lên các mức hormone này.

Nó được chứng minh rằng thực hành thư giãn hàng ngày có thể có tác dụng rất có lợi về mức hormone stress của bạn, do đó cải thiện giấc ngủ của bạn và sức khỏe của bạn. Chúng ta sẽ

khám phá thư giãn tinh thần trong phần sau của cuốn sách này. *Bạn có thể tìm thấy một phần thư giãn đặc biệt trong phụ lục của cuốn sách này.*

## **Phần Tóm lược**

Mời bạn tham gia bài kiểm tra ngắn để hiểu và nhớ tốt hơn những gì bạn vừa đọc.

### **1. Nhận đủ ánh sáng mặt trời là rất quan trọng bởi vì ...**

- a. Chúng ta sẽ tan chảy nếu chúng ta không nhận đủ ánh sáng mặt trời.
- b. Có một làn da rám nắng là tốt và sẽ thu hút người đẹp vào cuộc sống của bạn.
- c. Giúp nhiệt độ cơ thể của chúng ta trở nên cân bằng hơn, và thúc đẩy giấc ngủ sâu hơn.
- d. Nó làm tăng giấc ngủ REM của chúng ta.

### **2. Thường xuyên tập thể dục giúp hệ thống giấc ngủ vì a. Giúp cơ thể tăng nhiệt độ nhanh hơn và đỉnh điểm đạt vị trí cao hơn và trì hoãn nhiệt độ cơ**

thể giảm vào buổi tối.

- b. Khử nước, và điều này tốt vì nước có hại cho giấc ngủ.
- c. Thư giãn tất cả các cơ bắp của chúng ta giúp bạn ngủ sâu hơn.
- d. Tước đi việc làm bạn với bánh rán, cho phép bạn ngủ ngon hơn khi bạn mơ đến bánh rán và thực phẩm rác khác.

### **3. Những gì mô tả tốt nhất các tác động của Kính mát lên giấc ngủ của bạn?**

- a. Kính râm giúp bạn trông ngọt ngào và hấp dẫn, do đó tăng chất lượng của giấc ngủ của bạn.
- b. Kính râm ngăn chặn ánh sáng đi vào mắt của bạn, giúp bạn ngủ vì ánh sáng có hại cho bạn.
- c. Kính râm ngăn chặn giấc ngủ chất lượng vì nó giới hạn bạn tiếp xúc ánh sáng mặt trời từ 20% đến 90%.
- d. Không có ở trên.

### **4. Có một thời gian thức dậy đều đặn các ngày trong tuần và cuối tuần là tốt bởi vì ...**

- a. Cho phép nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn trở nên cân bằng và đúng vị trí.
- b. Nó không tốt. Kacper là một người tâm thần chỉ muốn tôi mất ngủ trong ngày cuối tuần.
- c. Cho phép mắt của bạn để có được một mô hình bình thường để tiếp xúc ánh sáng giúp ổn định nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn.

d. A & C

**5. Bạn nên dùng thời gian cho giấc ngủ trưa ngắn bao lâu?**

a. Miễn là nó cần để cảm thấy tốt

b. 3 giờ trở lên

c. 1-2 giờ

d. 10-45 phút

**6. Lượng nước phù hợp là tốt cho hệ thống giấc ngủ của bạn bởi vì:** a. Nó làm cho bạn đi vào nhà tắm thường xuyên hơn và điều này sẽ giúp bạn ngủ.

b. Sóng não của bạn sẽ làm ra một hồ bơi ra bằng nước trong cơ thể của bạn và bạn có một khoảnh khắc vui vẻ và thư giãn uống rượu tequila và Pina-coladas tất cả các ngày trong hồ bơi.

c. Cho phép máu của bạn mang oxy đến cơ thể của bạn tốt hơn cho giấc ngủ sâu, cơ thể bạn sẽ được nạp nhiều năng lượng hơn.

d. Cho phép bạn điều chỉnh nhiệt độ cơ thể dễ dàng hơn vì lượng nước thích hợp cơ thể bạn.

e. C & D

**7. Rượu có hại cho hệ thống giấc ngủ vì**

a. Nó khử nước của cơ thể.

b. Tước đi của bạn giấc ngủ sâu và giấc ngủ REM.

c. Tạo ra một phản ứng của giấc ngủ REM mà kết quả ngủ không ngon và thường gây rối loạn giấc ngủ.

d. Đó là chất độc cho toàn bộ cơ thể của bạn.

e. TẤT CẢ Ý TRÊN.

**8. Giữ sự tỉnh táo lâu hơn ...**

a. Làm cho khó ngủ.

b. Đặt thêm đòi hỏi cho hệ thống giấc ngủ của bạn và thúc đẩy giấc ngủ sâu hơn.

c. Cung cấp cho bạn một liều ôxy nguy hiểm trong cả ngày mà có thể gây tử vong.

d. Cung cấp cho bạn một cơ hội lớn hơn để phơi mình với ánh sáng trong ngày và để tăng mức độ hoạt động trong ngày, điều này giúp cân bằng nhiệt độ cơ thể nhịp điệu.



# KHÔNG THỂ NGỦ ĐẦY ĐỦ?

## Phương pháp Chiến Đấu Chứng Mất Ngủ và Những gì Ngăn Chặn Bạn có Giấc Ngủ Khỏe Mạnh

Bạn đã bao giờ gặp khó khăn để rơi vào giấc ngủ? Hoặc có lẽ bạn thường xuyên thức dậy lúc ban đêm và không thể ngủ trở lại? Như bạn đã biết, công việc ban đầu của tôi là tư vấn giúp đỡ

mọi người chữa bệnh mất ngủ mãn tính, chứng rối loạn của họ được điều trị tại [www.WonderfulSleep.com](http://www.WonderfulSleep.com). Nếu bạn từng bị mất ngủ, bạn có thể đăng ký một khóa học cấp tốc để tìm hiểu nguyên nhân của nó và cách thức xử lý nó. Bạn cũng sẽ có thể dùng thông tin này để nâng cao chất lượng giấc ngủ của bạn.

Có ba loại mất ngủ:

### Loại 1) Giấc Ngủ bắt đầu Chứng mất ngủ

Khi bạn không thể đi ngủ và thường phải nằm trên giường từ 30 phút đến 3-4 giờ (hoặc hơn) trước khi bạn cuối cùng đã ngủ, sau khi lo lắng nhiều, căng thẳng, lăn qua lăn lại. Bạn thường thức dậy với một cơn nhức đầu khủng khiếp, cảm thấy buồn ngủ hoặc với cơn đau toàn bộ cơ

thể bạn.

### Loại 2) Giấc Ngủ Duy trì Chứng mất ngủ

Bạn đi ngủ bình thường, nhưng bạn thức dậy vào ban đêm, một lần hoặc nhiều lần và bạn không thể đi ngủ trở lại, hoặc phải mất một thời gian dài bạn mới có thể ngủ trở lại.

### Loại 3) Giấc Ngủ Rối loạn Chứng mất ngủ

Bạn đi ngủ bình thường, bạn có giấc ngủ với một số lượng thời gian thông thường (7-8 giờ cho người lớn, 5-6 giờ cho người già), nhưng bạn thức dậy không thoải mái, với một cơn nhức đầu, đau, cảm giác buồn ngủ, choáng váng, vv

Hầu hết các Chứng Mất ngủ mắc phải là một sự kết hợp của loại 1 và 2, nếu bạn bị loại 3, bạn có nhiều khả năng mắc chứng ngưng thở khi ngủ, hoặc PLM (thời kỳ chuyển động chân tay), hoặc rối loạn giấc ngủ khác bên trong. Ngoài ra, nếu bạn đang mang thai thì rất thường trải qua loại 3 Chứng mất ngủ, đặc biệt là trong cuối chu kỳ 3 của thai kỳ.

Bạn đã biết về những cái có thể làm cho giấc ngủ và giấc ngủ chất lượng. Bạn đã có thể có một sự hiểu là tại sao hầu hết mọi người không thể ngủ, hoặc ngủ kém. Bạn cũng đã học được một số vấn đề cơ bản về ý thức và tiềm thức tâm trí. Những gì bạn sẽ học ở đây là một cơ chế rất thú vị mà trên thực tế ngăn ngừa những người bị chứng mất ngủ từ giấc ngủ!

## Các Loại Của Chứng Mất Ngủ

# Mất ngủ ngắn hạn

Có hai loại mất ngủ, mất ngủ ngắn hạn và mất ngủ mãn tính. Mất ngủ Ngắn hạn IS khá phổ

biến, tất cả mọi người trong cuộc sống của họ đều bị mất ngủ tại một thời điểm này hay thời điểm khác, và nó là các tác động tự nhiên trong cuộc sống chúng ta như stress, gia đình và các vấn đề mối quan hệ, tài chính. Suy thoái, y tế và vấn đề sức khỏe cũng rất phổ biến nguyên nhân gây mất ngủ ngắn hạn.

Điều này thực sự quan trọng bạn phải hiểu khi đi vào vận dụng. Đối với hầu hết mọi người, mất ngủ ngắn hạn chỉ kéo dài vài ngày, sau đó mô hình giấc ngủ của họ bình thường trở lại.

Đối với những người khác, khoảng thời gian đó không bao giờ kết thúc, Mất ngủ ngắn hạn sẽ

trở thành một phần cuộc sống hàng ngày của họ, duy trì mãi Mất Ngủ Tác Động Xoay Vòng Lặp, mất ngủ ngắn hạn có khuynh hướng trở thành:

## Mất Ngủ Mãn Tính

Nếu bạn có vấn đề giấc ngủ thường xuyên, theo đó bạn có mất ngủ mãn tính. Thường xuyên buồn ngủ, nhức đầu, trầm cảm, và năng lượng thấp hiện nay là một phần của cuộc sống hàng ngày của bạn, giấc ngủ đến hoàn toàn là sự tra tấn. Đừng lo lắng, tôi đã từng bị và tôi biết nó cảm thấy như thế nào.

## Phản Ứng Giấc Ngủ Tự Nhiên

Sự khác nhau giữa một người có vấn đề về giấc ngủ và một người có thể ngủ một cách dễ dàng?

Câu trả lời nằm trong phản ứng giấc ngủ tự nhiên.

Bạn nhớ lại, giai đoạn đầu tiên của giấc ngủ là **Giai đoạn 1 Giấc Ngủ**. Bạn trong giai đoạn này sóng não của chúng ta thấp hơn từ sóng beta cho đến alpha và sóng theta, và chúng ta đi vào Xứ sở thần tiên của Alice, ngày mà ta trong giai đoạn mơ ước đó đưa chúng ta sâu hơn vào giấc ngủ. Đối với hầu hết người phản ứng này là tự động sau khi nằm trên giường trong một vài phút, tôi gọi phản ứng này **phản ứng ngủ tự nhiên**.

Hầu hết thời gian, khi chúng ta nằm đầu gối vào đó, khi chúng ta cảm thấy sự ảm áp của các tấm chắn xung quanh chúng ta và nhắm mắt của chúng ta, tâm trí của chúng ta nhận được tín hiệu và nói: "Okay guys! Nó đây rồi! Đến lúc ngủ rồi ... giảm nhịp tim, sóng não thấp, chúng ta lên đường thôi"! Bởi bây giờ, nếu chúng ta chỉ đơn giản là mang nó ra khỏi con đường của tâm trí và để cho nó đi con đường của riêng nó, chúng ta sẽ tự nhiên đi vào Giai đoạn 1 giấc ngủ và giấc ngủ đúng theo sau.

Mất ngủ mãn tính xảy ra do **phản ứng giấc ngủ tự nhiên** giảm. Đó là có thể do phản ứng giấc ngủ tự nhiên của bạn hoàn toàn bị xóa bỏ bởi một quá trình gọi là "Neo Tiêu cực", đây là cách phát triển chứng mất ngủ mãn tính. Thông thường những người có mất ngủ mãn tính cũng sống một cuộc sống theo

phong cách liên quan đến tất cả các thói quen ngủ xấu chúng ta đã nói lúc trước, làm cho giấc ngủ trở nên khó hơn để có được, và khi họ ngủ, giấc ngủ rất không thỏa mãn.

Chúng ta sẽ không nói chuyện mất ngủ kinh niên nữa trong cuốn sách này, tuy nhiên bạn có thể tải về một e-book miễn phí tuyệt vời tôi đã viết về chủ đề này tại: <http://www.WonderfulSleep.com>

Nếu bạn giống như hầu hết mọi người, theo đó bạn có thể đã có một thời gian trong cuộc sống của bạn khi bạn trải qua chứng mất ngủ ngắn hạn. Một cái gì đó đã xảy ra, và bạn không thể

ngủ, có lẽ điều này xảy ra một vài ngày hoặc vài tuần một lần. Điều gì ngăn cản chúng ta ngủ ở những thời gian này? và làm thế nào chúng ta có thể chiến đấu với Chứng Mất ngủ ngắn hạn?

Mất ngủ ngắn hạn sẽ xảy ra khi ngủ phản ứng tự nhiên của chúng ta bị gián đoạn, và chúng ta không thể đi vào Giai đoạn 1 giấc ngủ. Mặc dù thực tế mà chúng ta đang ở trên giường và mắt nhắm lại, sóng não của chúng đang ta ở trong giai đoạn beta sóng não.

## **Cuộc Đua của Trí Óc**

Bạn đang nằm tỉnh táo, và bạn không thể ngủ được vì tâm trí của bạn không thể ngừng suy nghĩ! Tại sao tâm trí của bạn không thể câm mồm!?

Trên thực tế, như điều đang xảy ra, nỗ lực đi đến giấc ngủ của bạn là KHÔNG THỂ, do nó là kết quả của đua trong tâm trí bạn. Thực tế nó thực sự làm bạn đang nằm tỉnh táo đó là nhằm tạo ra cuộc đua trong tâm trí của bạn! Đó là một khái niệm khá thú vị phải không? Haha ...

Được rồi, cho phép tôi giải thích.

Suy nghĩ của chúng ta làm việc theo cách giống như là một hòn tuyết lăn xuống một ngọn đồi.

Quả bóng tuyết dần dần lớn hơn và lớn hơn và lớn hơn. Suy nghĩ của chúng ta làm việc trong một sức đẩy rập khuôn, có nghĩa là khi bạn chăm chú tập trung vào trong một ý nghĩ, bạn thường giữ suy nghĩ về ý nghĩ đó, và ý nghĩ đó sẽ dẫn đến những ý nghĩ khác về bản chất đó.

Wow? Điên mất? Không hẳn thế, hãy để tôi làm cho nó rõ ràng hơn một chút.

Không được làm điều này.

Không được có hình ảnh của một chiếc xe tải mini màu xanh da trời sáng rực đang chạy xuống một con đường dài với hai cái cây trên bên phải của nó.

Bạn có hình ảnh những gì tôi vừa nói? Naughty Naughty! Đã nói với bạn không!

Hà! Quan điểm của tôi là, tâm trí của chúng ta hoạt động bằng cách liên tục chụp lấy dữ liệu và xử lý nó. Quá trình này thường nằm bên ngoài sự kiểm soát của bạn. Bạn không thể không nghĩ về một chiếc xe tải mini màu xanh sáng chói bất cứ khi nào tôi đề cập đến nó, tâm trí của bạn bao giờ cũng có hình ảnh một chiếc xe mini thay vì nghĩ về nó. Thường thì tâm trí chúng ta trong lúc này có một tâm trí "của

riêng nó" và nó sẽ vận động ngoài tầm kiểm soát của bạn, ngay cả khi bạn ý thức được nó. Nếu cái bạn đang nghĩ là đòi hỏi quá nhiều suy nghĩ có ý thức, điều này ngăn không cho bạn vào Giai đoạn 1 Giấc Ngủ.

Quy tắc là:

"Bất cứ khi nào tập trung ý nghĩ, ý nghĩ sẽ tuôn chảy."

Hầu hết chúng ta bị điều kiện hóa để nghĩ về không nghĩ gì khi chúng ta đi ngủ, tâm trí của chúng ta tự nhiên chỉ đóng tắt sau một thời và chúng ta đi vào giai đoạn 1 giấc ngủ. Tuy nhiên, trong lúc căng thẳng, tập trung của chúng ta hoàn toàn khác và suy nghĩ của chúng ta tiếp tục dòng chảy theo hướng không ngủ. Để tôi cho bạn một ví dụ, giả sử bạn đang cố gắng thư giãn khi bạn đang nhấn mạnh một chút ...

**Bạn nghĩ:**

*Hmm .... Trời thật đẹp để tới một công viên lớn ngay bây giờ.*

*Với những con chim,*

*và những con ong .....*

*và tất cả những cái cây nhỏ bé hạnh phúc ...*

*Tôi đang đi bộ trong công viên, lalala ... nhìn kia, có một băng ghế trong công viên, Hãy ngồi trên nó ....*

*Hey ... Tôi đang ngồi.*

*Bạn biết đó ... Tôi cũng ngồi như thế này trong văn phòng mọi ngày...*

*Tôi không thích công việc của tôi, tại sao trên trái đất này tôi lại chọn làm việc ở đó, tôi đã nghĩ cái gì vậy nhỉ?*

*Bạn biết không, ông chủ của tôi là một kẻ ngớ ngẩn thực sự.*

*Không thể tin được ông ta phân công tôi dự án đó.*

*Ôi Không! Thời hạn chỉ có vài ngày!*

*Chuyện gì xảy ra nếu tôi không làm nó?*

*mọi người sẽ nghĩ gì về tôi trong phòng họp?*

*Phòng Họp ... Có một máy cà phê ở đó.*



*Tôi uống cà phê quá nhiều.*

*Tôi đã có tất cả các mục tiêu về dinh dưỡng hợp lý và tôi đã không theo kịp chúng.*

*Tại sao tôi luôn luôn thất bại?*

*Điều này giống như thời gian ở trường trung học khi tôi đã trượt kỳ thi của tôi.*

*Trường trung học – Có một cô gái ở trường trung học tôi thực sự thích.*

*Cô ấy không thích tôi!*

*Điều này cảm thấy rất khủng khiếp! Tại sao cô ấy không thích tôi!? Đã có gì sai với tôi?*

*TẠI SAO TÔI KHÔNG THỂ NGỦ?! Có cái gì đó sai lầm đang đến với tôi!*

Suy nghĩ của chúng ta có thể dễ dàng di chuyển từ đi bộ trong một công viên đến làm sống lại tình huống căng thẳng hết lần này đến lần khác, đơn giản chỉ vì sức đẩy nhận thức. Vậy giải pháp là gì?

Nó đơn giản: Bạn phải hướng sự tập trung chú ý của bạn vào thư giãn, và không cố gắng để \*

**SỨC MẠNH** \* giấc ngủ tới.

Tất nhiên, thư giãn cũng là một thách thức đối với hầu hết mọi người...

*Được rồi, ahhhhhhh, ... thời gian để thư giãn.*

*Wow! Điều này cảm thấy thật tốt.*

*Mmmmmmm ....*

*Được rồi, tôi chỉ cần quay đầu tôi qua hướng đó.*

*Ừ... Thư giãn.*

*Chờ tí, cần phải di chuyển cánh tay của tôi ... Đó ...*

*Được rồi bạn biết đó, tôi nghĩ tôi thích quay qua hướng khác hơn.*

*Bạn biết đó, thư giãn khó hơn tôi nghĩ một chút*

*Tại sao tôi không thể thư giãn?*

*Được rồi ... Chỉ cần thư giãn ...*

**THƯ GIÃN MẸ KIẾP!**

**TẠI SAO LẠI KHÔNG THỂ THƯ GIÃN! AHHHHHHHHHHH**

Một lần nữa, thường là lực đẩy nhận thức sẽ tiếp nhận và đơn giản điều chỉnh vị trí quay qua quay lại từ đầu đến giờ! Chúng ta sẽ giải quyết cách để chiến đấu với quay qua quay lại ngay đây.

Câu trả lời nằm trong tất cả các tập trung sự chú ý của bạn vào việc thư giãn, và sự tập trung của bạn hình dung về một cái gì đó rất dễ chịu, bạn có thể thưởng thức nó mà không cần phải suy nghĩ về nó. Mục tiêu của bạn không nên là phải rơi vào giấc ngủ, nhưng chỉ cần thư giãn.

Lý do cho điều đơn giản này là: Bạn càng tập trung vào các cố gắng để ngủ thiếp đi, càng thất vọng và nhấn mạnh, bạn sẽ trở về các khái niệm để không rơi vào giấc ngủ, điều này sẽ thúc đẩy tư tưởng của bạn vào một hướng rất tiêu cực. Khi bạn hoàn toàn thư giãn tâm trí và cơ thể

của bạn, sóng não của bạn thấp hơn - điều này đã được chứng minh bằng cách thực hiện các nghiên cứu khoa học về thiền định. Như bạn đã biết, sóng não thấp hơn dẫn đến Giai đoạn 1

Giấc ngủ.

Một lý do khác là tại sao rất nhiều người có xu hướng suy nghĩ mãi mãi khi họ đi ngủ bởi vì họ

tham gia vào các hoạt động rất kích động suy nghĩ trong buổi tối, chẳng hạn như tranh luận với người khác hoặc làm việc trên máy tính. Bạn nên luôn luôn cho phép bản thân có một cơn xả

hơi trong khoảng thời gian trước khi bạn đi ngủ.

Có rất nhiều phương pháp thư giãn tâm trí và cơ thể của bạn. Trong phần tặng kèm cuốn sách này, bạn sẽ tìm thấy phần thư giãn cơ thể và tâm trí để hướng dẫn bạn thực hiện quá trình này trong một vài cách đơn giản. Bây giờ, hãy xem xét vài phương pháp để tâm trí bạn yên tĩnh trong thời gian bạn không thể ngủ.

## **Khoa học của Đếm Cừu - giải pháp thay thế**

Tại sao đếm cừu không làm việc?

Vâng, nếu bạn đã suy nghĩ về nó ... là lũ cừu đang nháo nhào thỉnh thoảng nhảy qua hàng rào từng con một không phải là cách để tâm trí điềm tĩnh! Khái niệm đó cũng vô lý, lần cuối cùng bạn nhìn thấy một con cừu nhảy thật cao trong không khí qua một hàng rào là khi nào? Cừu là động vật tự nhiên rất lười biếng dành phần lớn cả ngày của nó ăn uống và ngủ. Nếu bạn có khuynh hướng ĐẦY ĐỌA bằng đếm cừu, đếm một tá ngủ đàn cừu với xem một tá cách định hình ZZzzs trong những bong bóng quanh đầu, trên đồng cỏ xanh yên bình, cái nào sẽ làm việc tốt hơn: o)

Dưới đây là một vài kỹ thuật tốt hơn để làm chậm lại những suy nghĩ của bạn, khi tâm trí của bạn chỉ duy trì cuộc đua.

# **Thheeee slloowwwwwwwww mmeeeetthooooodddd**

Kỹ thuật này hoạt động rất tốt. Cái bạn làm là nghe những suy nghĩ của bạn như thể bạn đang nói chúng

làm cái gì ầm ỉ thế, hoặc nếu bạn là một người nhiều trực quan, bạn có thể hình dung suy nghĩ như là chúng được viết trên giấy hoặc trên một màn hình bên phải ở phía trước của bạn. Sau đó, bắt đầu ý thức nghe / xem suy nghĩ của bạn như thể chúng đang hoạt động trong những chuyển động chậm.

Ví dụ, nếu điều này là một trong những suy nghĩ của bạn: Ông chủ của tôi như một kẻ ngu ngốc, tôi không thể tin những gì ông đã làm ngày cuối cùng tại nơi làm, tôi không thể tin là tôi đang làm việc tại công ty đó, tôi đã nghĩ gì vậy!

Một khi bạn nhận thấy bạn đang suy nghĩ theo cách này, dừng lại, và phát lại rất chậm những suy nghĩ trong đầu của bạn:

Ông chuuuuuuuu tôiiiiiiiii .....nhuuuur.....keeeeeeee ngooooooóc, khoooooông thể  
tiiiin đượcccccccc ....

Sau khi bạn phát chậm lại các ý nghĩ, bạn có thể đùa giỡn với nó lặp đi lặp lại, càng lúc càng chậm hơn, làm cho nó ngắn hơn và ngắn hơn nữa mọi lúc, cho đến khi nó mất dần hoàn toàn.

tức là:

Ông chủ của tôi như là một kẻ ngốc ...

Ông chủ của tôi như là một ...

Ông chủ của tôi như ...

Ông chủ ....

Ông ...

Ô...

....

..

.

Phương pháp này rất hiệu quả vì hai lý do:

1) Nó sẽ cho bạn cái gì khác để tập trung hơn là thất vọng.

2) Nó đặt tập trung thư giãn vào tâm trí của bạn, sẽ đưa những suy nghĩ của bạn theo một hướng tích cực, và ngăn chặn suy nghĩ của bạn từ vòng đua rời rạc quanh khắp mọi nơi.

Khi bạn cố gắng để làm điều này, bạn sẽ thấy một chút kháng cự từ tâm trí của bạn, thỉnh thoảng ý nghĩ sẽ trở lại đường đua trong tâm trí. Đơn giản chỉ cần áp dụng các kỹ thuật tương tự để lặp đi lặp lại và

bạn sẽ thấy mình thư giãn và sớm muộn gì bạn cũng ngủ.

## **Phương Pháp Bảng & Phấn Viết**

Kỹ thuật này hoạt động tốt nếu bạn là một người rất trực quan. Nếu tâm trí của bạn đang chạy đua, bạn có thể hình dung suy nghĩ của bạn như thể chúng đã được viết trên một cái bảng viết phấn đen tại cùng thời gian. Bất cứ khi nào một ý nghĩ mới đến, ví dụ: Ô không, tôi sẽ mặc gì vào ngày mai?

Hình dung của bạn từ từ xóa sạch những suy nghĩ ra khỏi tấm bảng phấn, để lại nó hoàn toàn trống.

Phương pháp này sẽ có tác dụng tương tự như phần trước đó.

## **Chiến Đấu Với Lăn Qua Và Lăn Lại**

Chúng ta đều có những đêm mà chúng ta không thể tìm thấy phần thoải mái của giường và trải qua lăn qua lăn lại cho đến khi hết đêm. Tại sao điều này xảy ra?

Vâng, mong muốn "lăn qua lăn lại" của bạn, thực sự không phải là kết quả bạn không được thoải mái, mà đó là kết quả của bạn không cảm thấy thoải mái. Trong một cảm giác tâm trí sâu sắc hơn của chúng ta muốn chúng ta thư giãn, nhưng hầu hết các lần chúng ta diễn giải thông điệp này là "tìm một chỗ thoải mái trên giường". Thực sự thư giãn xuất phát từ bên trong bạn, và phải được kích hoạt bởi quá trình suy nghĩ bên trong của bạn.

Ví dụ: Bạn có thể trong một cái vũng vào một ngày hè nóng bức ở Hawaii, nhưng nếu bạn đang suy nghĩ về việc liệu thị trường chứng khoán sẽ tăng hay giảm, và bạn đã có một 100 triệu đô la trên đó, nó THỰC SỰ phiền hà cho bạn, nó không phải là vấn đề với vị trí vũng của bạn, bạn không thư giãn!

Nếu bạn đang nằm trên giường và bạn nhận được yêu cầu được lăn qua hoặc lăn lại, đợi một chút, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy nó biến mất nhanh như thế nào! Khi bạn nhận được các yêu cầu để lăn và lật, hãy tự hỏi "Làm thế nào tôi có thể tập trung vào cái gì khác ngay bây giờ để

cảm thấy thoải mái hơn" với sự lừa dối đó trong khoảng 15 giây, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy yêu cầu lăn và lật đơn giản phai dần, và bạn nhận ra rằng tất cả cái bạn thực sự muốn làm là thư giãn.

Hiểu điều đó nếu bạn bắt đầu lăn và lật, nó sẽ không kết thúc chỉ với MỘT lần lăn hoặc lật, vì hiệu ứng lực đẩy, bạn sẽ chỉ tiếp tục lăn và lật đến lúc bình minh!

Đôi khi các yêu cầu để di chuyển thực sự cao, hoặc có thể bạn thực sự đang ở trong một rất vị

trí đau trên giường của bạn. Nếu bạn hoàn toàn PHẢI di chuyển, làm điều đó theo cách này: 1) Di chuyển, nhưng di chuyển rất chậm. Hãy nhớ cái mà bạn cảm thấy khi bạn thức dậy trong buổi sáng và bạn đang rất buồn ngủ, liệu bạn có di chuyển rất nhanh chóng sau đó?

2) Khi bạn di chuyển rất chậm, đặt một nụ cười tươi sáng trên khuôn mặt lớn của bạn, và hít một hơi thở thật sâu.

Một lý do khác tại sao lẩn và lặt giữ chúng ta tỉnh táo là vì chúng ta làm điều đó rất nhanh, và chúng ta làm điều đó nhiều hơn, nó mang lại cho chúng ta nhiều kích động hơn! Vì vậy, thực hiệc nó rất chậm, và đảm bảo từ nụ cười đến hơi thở sâu, bạn sẽ nhận thấy sự khác biệt :-)

## **Hạn Chế Ngủ**

Hạn chế ngủ có lẽ là kỹ thuật mạnh mẽ nhất để chiến đấu mất ngủ ngắn hạn và mất ngủ mãn tính. Quy luật của hạn chế ngủ rất đơn giản:

Nếu bạn không thể ngủ và bạn nằm không ngủ trong giường của bạn lâu hơn 30 phút, hãy ra khỏi giường! Vắn ra khỏi giường cho đến khi bạn cảm thấy cảm giác mệt mỏi đến với bạn, sau đó quay trở lại giường.

Điều này làm việc bởi vì nó ngắt mô hình suy nghĩ của bạn. Nếu bạn nằm tỉnh táo trên giường lâu hơn 30 phút, tâm trí của bạn đang chạy đua, và bạn không thể thư giãn. Khác biệt là bạn không thể tác động đột ngột lên trên đầu và thư giãn ngay lập tức. Bạn đã chỉ đơn giản là tạo ra quá nhiều lực tiêu cực và nó giữ bạn tỉnh táo! Đây là lý do tại sao thức dậy và ra khỏi giường là cách tốt nhất để làm gián đoạn suy nghĩ này. Bắt buộc ra khỏi giường là một cách tuyệt vời để

tâm trí của bạn thông suốt và cảm giác buồn ngủ quay trở lại trong bạn.

Hạn chế ngủ cũng sẽ giúp khôi phục lại các liên tưởng đến giường ngủ thích hợp (xem dưới đây)

## **Liên Tưởng Giường Ngủ Xấu**

Có bao giờ điều này xảy ra với bạn?

Đó là cuối ngày, và bạn cảm thấy mệt mỏi ... thậm chí bạn ngáp một chút. Bạn mặc đồ ngủ vào, tắt đèn, leo lên giường, và đột nhiên bạn toàn tỉnh táo và bạn không cảm thấy mệt mỏi nữa?!

Đây là một kinh nghiệm rất phổ biến cho bất cứ ai có vấn đề về ngủ. Đó là một kết quả của liên tưởng giường ngủ xấu.

Như khi chúng ta đang trải qua cả ngày, tâm trí của chúng ta liên kết những kinh nghiệm nhất định để những cảm xúc hoặc trạng thái tinh thần, điều này xảy ra mà chúng ta thậm chí không ý thức được nó. Trong thời miên và NLP (ngôn ngữ lập trình tư duy)cái này được gọi là neo trạng thái.

Một neo có thể là một kinh nghiệm, một hương vị, xúc giác, khứu giác, hoặc âm thanh ngay lập tức tái tạo trạng thái cảm xúc trong cơ thể của bạn. Ví dụ, bạn có một bài hát yêu thích, bài hát đó làm bạn cảm thấy quen thuộc? Khi bạn đang đọc những dòng này, hãy cố gắng nhớ đến bài hát đó. Nó không có vẻ gì như bạn đang nghe lời của bài hát mà là những cảm xúc như thác đổ

đang chảy vào trong bạn? Điều này xảy ra bởi vì tại một điểm thời gian bạn nghe bài hát lần đầu tiên, thời điểm mà bạn đang có những cảm xúc đó và những cảm xúc trở thành neo vào bài hát đó.

Thông thường khi người ta không thể ngủ họ cố gắng đọc một cuốn sách hoặc xem TV trên giường để gây buồn ngủ, những hành động này thực sự làm cho mất ngủ trở nên tệ hơn. Xem TV không chỉ giữ tâm thức của bạn tỉnh táo và trong vòng đua, nó còn neo cảm xúc thao thức lên giường ngủ của bạn.

Điều này được tâm trí liên kết đến giường của bạn như một nơi để

bạn "nghĩ rằng," không được ngủ. Điều này hoàn toàn làm nhiễu loạn giấc ngủ phản ứng tự nhiên.

Giường của bạn CHỈ nên được sử dụng để ngủ và sinh hoạt tình dục, không có gì khác.

Rất nhiều người sử dụng giường và phòng ngủ của mình cho nhiều mục đích. Con người cũng có xu hướng hâm nóng tình cảm với vợ, chồng/ người tình khác trong phòng ngủ, đây là một cái không cực lớn, không khi bạn liên kết chính cảm xúc của sự thất vọng với giường ngủ!

*(Điều này là không tốt trong bất kỳ hoàn cảnh nào!)* Tránh sử dụng phòng ngủ của bạn như là một văn phòng, một phòng tập thể dục, hoặc một khu vực lưu trữ. Không ở lại giường ngủ của bạn trong ngày, không nằm trên giường khi bạn đang nói chuyện trên điện thoại, sử dụng giường của bạn chỉ để ngủ hoặc làm tình.

## **Đi tắm Nước ấm với Bồn Tắm hoặc Vòi Hoa Sen**

Một lý do khác tại sao bạn có thể gặp khó khăn khi rơi vào giấc ngủ vào ban đêm là vì nhiệt độ

cơ thể bạn đơn giản là không giảm! Nếu trường hợp này, nó có thể có nghĩa: Bạn không nhận được ánh sáng mặt trời đầy đủ hoặc tập thể dục trong ngày. Hoặc ... bạn chỉ cần cần ngủ ít hơn! Vẫn tỉnh táo lâu hơn và điều này sẽ không thể là một vấn đề :-). Nếu vấn đề này vẫn còn tiếp diễn, bạn đi tắm nước nóng trước khi đi ngủ có thể giúp giảm nhiệt độ cơ thể của bạn, tuy nhiên, bạn phải làm điều này đúng. Rất nhiều người có ý kiến trái ngược nhau cho dù đi tắm nóng hoặc tắm trước khi ngủ thực sự giúp bạn rơi vào giấc ngủ.

Nếu bạn có một bồn tắm hoặc vòi sen quá nóng, bạn phải mất ít nhất 60-90 phút trước khi đi ngủ, không ít hơn. Khi bạn tắm vòi sen nóng, nhiệt độ cơ thể của bạn tăng lên rất nhanh. Đó là lý do tại sao bạn cảm thấy tươi tắn và tỉnh táo sau khi tắm nước nóng trong buổi sáng. Tuy nhiên, sau mức tăng nhanh này, nhịp điệu nhiệt độ cơ thể phản ứng lại bằng cách bắt đầu rơi nhanh sau khoảng 60 phút. Đây là lý do tại sao chúng ta thường cảm thấy mệt mỏi và hôn mê trong giờ đầu tiên vào buổi sáng nhiều nhất *(trừ khi bạn tập thể dục vào buổi sáng)*. Phần lớn mọi người chọn cách chống lại sự suy giảm nhiệt độ cơ thể này là với caffeine... *khiếp!*

Một bồn tắm hoặc vòi sen nước nóng có thể giúp bạn vào giấc ngủ, chỉ khi bạn tắm 60-90 phút trước khi ngủ. Nếu bạn cố gắng ngủ ngay sau khi tắm nóng, sự tăng nhiệt độ cơ thể sẽ làm cho nó khó hơn.

Sự suy giảm nhiệt độ cơ thể là một kích hoạt tự nhiên cho tâm trí bạn để thư giãn cơ bắp của bạn, hạ thấp sóng não của bạn và đi vào Giai đoạn 1 Giấc Ngủ.

## **Nhiệt Độ Phòng**

Nhiệt độ trong phòng của bạn cũng có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn. Nó có thể ảnh hưởng đến

khả năng để bạn rơi vào giấc ngủ, cũng như chất lượng giấc ngủ của bạn.

Nếu bạn đang ngủ trong một căn phòng rất nóng hoặc ẩm ướt, bạn có thể gặp rắc rối với giấc ngủ sâu như cơ thể bạn sẽ gặp khó khăn khi làm giảm nhiệt độ cơ thể của bạn. Đương nhiên nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ không rơi một cách nhanh chóng hoặc và phản ứng giấc ngủ tự

nhiên có thể bị gián đoạn.

Nghiên cứu cho thấy ngủ trong một căn phòng mát mẻ với một bầu không khí dễ hơn rất nhiều khi ngủ trong môi trường nóng. Bạn cũng có giấc ngủ sâu hơn khi bạn đang ở trong một môi trường mát mẻ.

Hãy lời khuyên này, nhưng đừng quá cực đoan! Rõ ràng, nếu nhiệt độ của bạn lần lượt xuống điểm mà bạn đang đóng băng, thì rơi vào giấc ngủ cũng khó khăn khi cơ thể bạn cố gắng nâng cao nhiệt độ của bạn để tồn tại.

## **Ánh Sáng Như Thế Nào mà tạo ra Sự Mất ngủ**

Bạn nhớ lại, melatonin là một hormone trong cơ thể điều khiển giấc ngủ của bạn, và điều chỉnh phản ứng với lượng ánh sáng có sẵn cho bạn. Melatonin được sản xuất khi bạn đang tiếp xúc với bóng tối. Melatonin nhiều hơn trong cơ thể, nó sẽ dễ ngủ và ngủ sâu hơn. Nếu bạn có quá nhiều ánh sáng trong phòng khi bạn ngủ, mức độ melatonin của bạn sẽ bị ảnh hưởng!

Nghiên cứu gần đây cho thấy melatonin thậm chí còn bị ảnh hưởng bởi ánh sáng chạm vào da của chúng ta, không chỉ là đến mắt. Đó là lý do tại sao nó quan trọng như vậy để ngủ trong bóng tối, và một lần nữa, tại sao bạn nên NHẬN NHIỀU ÁNH NẮNG!

Nếu bạn đang có một đèn ngủ trong phòng của bạn, hoặc ngủ trong một căn phòng với ánh sáng đường phố rỉ ra thông qua các cửa sổ, ánh sáng có thể làm cho giấc ngủ của bạn tệ hơn.

Cố gắng thay đổi môi trường của bạn để nó tối tăm nhất có thể.

## **Thuốc Ngủ - Tiếng Nấc Hấp Hối cho Hệ Thống Giấc Ngủ**

Thuốc ngủ hoàn toàn là chất độc cho hệ thống giấc ngủ của bạn. Thuốc ngủ thường biến mất ngủ ngắn hạn thành mất ngủ mãn tính.

Trong giữa thế kỷ 19 loại thuốc ngủ có sẵn chỉ là Barbiturates. Loại thuốc này đã rất nguy hiểm và chỉ trên một liều lượng khoảng 10 lần đã đủ để giết bạn. Marilyn Monroe chết vì dùng thuốc barbiturates quá liều.

Hiện nay có khoảng 4 loại thuốc ngủ khác nhau.

1) benzodiazepin (thường được gọi là BZs)

2) Chống trầm cảm

3) Thuốc ngủ bán thẳng ( không cần kê đơn)

#### 4) Tổng hợp Melatonin

Chúng ta sẽ không đi qua các chi tiết của thuốc làm việc như thế nào, và tác dụng phụ của từng loại vì nó sẽ đi xa hơn phạm vi của ebook này.

Thuốc ngủ có thể mang một người vào giấc ngủ, tuy nhiên, chúng có nhiều tác dụng phụ và để lại các hóa chất trong cơ thể của bạn mà có thể tồn tại trong máu của bạn cho đến 6 ngày!

Phản ảnh hưởng của các hóa chất này thường thấy ban ngày như buồn ngủ, buồn nôn, mờ mắt, yếu ớt, ăn mất ngon và trong một số trường hợp rất thường xuyên đi tiểu.

Viện Y tế quốc gia khuyến nghị rằng lượng thuốc ngủ được quy định cho bệnh nhân tối đa là 4-6 tuần vì cơ thể trở nên lờn thuốc sau một vài tuần, và mất hiệu quả đối với họ. Tuy nhiên, hầu hết bác sĩ kê toa cho họ cho hàng tháng! hoặc thậm chí một số trường hợp là NĂM! Thuốc ngủ

kéo dài mất ngủ vì chúng hỗ trợ niềm tin rằng chứng mất ngủ là “căn bệnh” mà đã được chữa khỏi bằng thuốc. Như bạn đã biết, giấc ngủ là một hệ thống bên trong và rất dễ sửa chữa nếu bạn biết về cơ chế của nó! Lý do chính tại sao bác sĩ kê toa thuốc ngủ chỉ đơn giản là vì họ

không muốn đối phó với vấn đề giấc ngủ của bệnh nhân, như hầu hết các bác sĩ chỉ nhận được khoảng 1 giờ đào tạo về vấn đề giấc ngủ, kê đơn thuốc có vẻ như là một giải pháp dễ dàng.

Bệnh nhân thường trở thành phụ thuộc tâm lý vào thuốc và cuối cùng mang đến cho họ nhiều năm chịu đựng những phản ứng phụ, làm cho cuộc sống của họ thêm đau khổ hơn TRƯỚC

KHI họ có vấn đề giấc ngủ.

Hầu hết thuốc ngủ làm việc bằng cách làm trì trệ hoạt động của não bộ và buộc sóng não hạ thấp. Vì bản chất của thuốc ngủ làm việc như thế nên chúng tước đoạt của bạn giấc ngủ sâu.

Trong đó bạn có thể có được một giấc ngủ đầy đủ 7 hoặc 8 giờ, giấc ngủ sẽ có chất lượng rất thấp, để lại cho bạn những tác dụng phụ có thể kéo dài ngày.

Thuốc ngủ hoàn toàn bất lợi cho hệ thống giấc ngủ và sức khỏe của bạn! Một nghiên cứu gần đây của Tiến sĩ Daniel F. Kripke (MD) của Đại học California cho thấy rằng những người sử dụng thuốc ngủ thường xuyên dễ gây ngủ có một tỷ lệ tử vong (Chết) cao hơn những người không sử dụng nhiều.

Thuốc ngủ thường xuyên dễ gây ngủ có một tỷ lệ tử vong (Chết) cao hơn những người không sử dụng nhiều.

Bạn có thể nhận được đầy đủ chi tiết về nghiên cứu này ngay tại đây: Bấm vào đây để đọc toàn bộ về Thuốc ngủ



Trong kết luận, nếu bạn đang sử dụng thuốc ngủ, phải loại bỏ chúng! Không chỉ chúng lấy đi của bạn chất lượng giấc ngủ, chúng còn lấy đi năng lượng cả ngày của bạn! Đó là một chuyện hoang đường khi mà bạn chỉ mất một viên thuốc ngủ để có được chất lượng giấc ngủ và cảm thấy có năng lượng vào ngày hôm sau.

**Một lưu ý cuối cùng về thuốc: Không bao giờ trộn thuốc ngủ với rượu, nếu bạn làm, bạn đang mạo hiểm cuộc sống của bạn!**

**Mất ngủ là một “Triệu Chứng” không phải là một Vấn Đề**

Mất ngủ thường nhầm lẫn nhìn như là một “vấn đề” mà đã được giải quyết, trong khi thực tế nó chỉ đơn giản là triệu chứng của một hệ thống giấc ngủ suy yếu. Nếu hệ thống giấc ngủ của bạn là yếu thì chứng mất ngủ rất dễ xảy ra và cách duy nhất để chữa trị nó là tăng cường hệ thống giấc ngủ của bạn thông qua cách sử dụng các phương pháp trong cuốn sách này! Ngược lại, chứng mất ngủ thường có kết quả là một hệ thống sự thức tỉnh rất mất cân bằng, đó là lý do tại sao họ thức giấc nhiều lần trong đêm và gặp khó khăn khi rơi trở lại vào giấc ngủ. Thời gian ban đêm thường xảy ra tỉnh giấc ở phần cuối của một chu kỳ ngủ trong giai đoạn 2 Giấc Ngủ.

Nếu ai đó có một hệ thống giấc ngủ yếu, nó sẽ rất khó khăn cho người đó có giấc ngủ sâu, do đó họ kinh nghiệm hơn rất nhiều giai đoạn 2 ngủ, và tỉnh giấc thậm chí nhiều khả năng xảy ra.

Bạn có thể thấy kết quả này trong một vòng lặp vô tận người mất ngủ và mệt mỏi vào ban ngày!

Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ tóm lược lại tất cả các thông tin mà bạn đã học được cho đến bây giờ để tạo ra Kế Hoạch Giấc Ngủ Năng Lượng của chính bạn, để tăng chất lượng giấc ngủ của bạn, giảm của bạn thời gian ngủ và nhận được nhiều năng lượng hơn trong cuộc sống theo cách của bạn!

## **Phần Tóm Lược**

*Mời bạn tham gia bài kiểm tra ngắn để học và nhớ tốt hơn những gì bạn vừa đọc.*

### **1. Phản ứng tự nhiên giấc ngủ là ...**

- a. Một kênh mà đi kèm trên truyền hình HBO gần đây
- b. Một phản ứng tự nhiên làm giảm sóng não, thư giãn cơ thể và chuẩn bị cho chúng ta Giai đoạn 1 giấc ngủ.
- c. Một phần của tâm trí tiềm thức của bạn.
- d. Một điểm trong ngày khi cơ thể của bạn giảm nhiệt độ.

### **2. Mất ngủ ngắn hạn là ...**

- a. Một tác động chung của chấn thương trong cuộc sống của chúng ta.

b. Một nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Mỹ.

c. Một bộ phim tuyệt vời với Al Pacino.

d. A & C

**3. Thuốc ngủ có phương hại đến hệ thống giấc ngủ vì** a. Chúng tốn kém và căng thẳng vì phải chi tiền để ngăn ngừa giấc ngủ sâu.

b. Chúng làm việc bằng cách hạn chế hoạt động não, do đó lấy đi bạn của giấc ngủ sâu.

c. Chúng có mặt lâu dài ảnh hưởng tiêu cực mà làm cho bạn buồn ngủ và mệt mỏi.

d. B & C

**4. Một cách chắc chắn chống lại chứng mất ngủ là làm** a. Xem TV hoặc đọc một cuốn sách trong giường của bạn.

b. Tăng cường hệ thống thư giãn và giấc ngủ của bạn thực hành các bài tập thay vì tập trung vào buộc giấc ngủ tới.

c. Đếm lũ cừu siêu hoạt động nhảy qua hàng rào.

d. Ngủ nằm ngửa.

**5. Để giảm thiểu nguy cơ mất ngủ, bạn nên luôn luôn sử dụng phòng ngủ của bạn ...**

a. Là một phòng giải trí cho khách

b. Như văn phòng của bạn.

c. Chỉ để ngủ và làm tình.

d. Để giải quyết một số vấn đề rất quan trọng với mọi người qua điện thoại

# KẾ HOẠCH GIẤC NGỦ KHỎE MẠNH CHO CÁ NHÂN BẠN

## Ràng buộc tất cả cùng nhau để tăng chất lượng giấc ngủ và Giảm Thời gian Ngủ

Mục tiêu cuối cùng của bạn với chương trình này là để giảm số lượng thời gian bạn ngủ. Tuy nhiên, chúng ta đã không nói chuyện về việc giảm thời gian ngủ vì tôi muốn bạn hiểu chắc chắn:

**Để giảm tổng thời gian bạn dành để ngủ, bạn PHẢI nâng cao chất lượng giấc ngủ của bạn trước tiên.**

Có một tin đồn phổ biến hiện nay rằng bạn có thể chỉ đơn giản giảm dần giấc ngủ của bạn và điều này sẽ hoạt động tốt. Điều này có thể đúng với một số người và tôi sẵn sàng đề nghị họ

làm những điều mà chúng ta đã nói trong cuốn sách này để nâng cao chất lượng giấc ngủ của họ, *mặc dù họ không nhận thức được nó*. Nhưng nó không làm việc cho những người đó.

Nếu bạn chỉ đơn giản làm giảm giấc ngủ của bạn mà không làm thay đổi cuộc sống theo phong cách thích hợp mà chúng ta nói lúc trước, rất có thể là bạn chỉ làm giảm mức năng lượng và hệ

thống miễn dịch của bạn, mà có thể dẫn bạn đến bị bệnh tật hoặc nhận một tai nạn xe hơi vì buồn ngủ! Đây chắc chắn không phải là cách để đi.

Khi đi nói rằng: Bạn phải học cách đi bộ trước khi bạn chạy.

Bạn phải nâng cao chất lượng giấc ngủ của bạn và mức độ năng lượng hàng ngày của bạn bằng cách sử dụng các kỹ thuật chúng ta đã nói từ trước đến nay trong cuốn sách này trước khi tiếp tục cắt giảm giấc ngủ của bạn.

Điều này có nghĩa bạn phải thay đổi quyết liệt TOÀN BỘ cuộc sống xung quanh của bạn để

đơn giản cắt giảm một hay hai giờ của giấc ngủ? Không. Trong thực tế, chỉ cần tạo một số thay đổi nhỏ trong phong cách sống của bạn sẽ có một sự khác biệt về giấc ngủ của bạn. Hai khía cạnh quan trọng nhất trong phong cách sống của bạn ảnh hưởng đến giấc ngủ là 1) Ánh sáng tiếp xúc

2) Mức hoạt động hàng ngày

Cả hai cách tiếp xúc với ánh sáng và mức độ hoạt động của bạn đều có lớn đến nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn.

Bước đầu tiên của bạn là thiết kế một kế hoạch kết hợp các thay đổi lối sống vào *cuộc sống của bạn* và tăng chất lượng giấc ngủ. Để giúp bạn làm điều này, tôi đã kèm Bảng đánh giá giấc ngủ của cá nhân tôi trong cuốn sách này. Khi bạn điền vào trong bảng tính, bạn sẽ đạt được một tổng thể tốt hơn, sự hiểu biết về các lĩnh vực rõ ràng bạn cần phải cải thiện.

Một khi bạn hoàn tất các bảng tính, chúng ta sẽ nói về việc giảm giấc ngủ. Sau đó, bạn sẽ tạo chiến

lược cá nhân của bạn để tăng chất lượng giấc ngủ của bạn, tăng năng lượng của bạn và giảm giấc ngủ của bạn. Here we go:

## **Đánh Giá Cá Nhân Giấc Ngủ Của Bạn**

Bạn sẽ tìm thấy một phiên bản in được của toàn bộ tấm này trong gói tải về mà đã đính kèm với cuốn ebook này. Ý tưởng tốt nhất là in ra và điền vào trong này bằng bút, bằng cách này, bạn có thể nhìn lại bảng này và xem bạn đã thay đổi thói quen ngủ của bạn bao nhiêu!

## **Đánh Giá Nhịp Điệu Sinh Học Cơ Bản Của Bạn**

Bước đầu tiên của bạn là đánh giá nhịp nhiệt độ cơ thể của bạn, hoặc nhịp sinh học. Trong phần phụ lục của ebook này bạn sẽ tìm thấy phương pháp để thực hiện chính xác bởi làm một số thử nghiệm nhiệt độ cơ thể nho nhỏ. In ra các biểu đồ tại Phụ lục của phần có nhãn "Nhịp Nhiệt độ cơ thể của tôi" và làm theo hướng dẫn.

Tuy nhiên, nếu bạn không muốn đi xa đến mức lấy cơ thể cá nhân để thử nghiệm nhiệt độ, bạn chỉ có thể ước lượng sự tiến bộ của nhiệt độ cơ thể bằng cách trả lời các câu hỏi sau: **1. Vào thời gian nào bạn thức dậy?** \_\_\_\_\_

**2. Bạn có cảm thấy thực sự buồn ngủ trong những giờ đầu của buổi sáng? Nếu vậy, bao lâu thì cơn buồn ngủ này đến?** \_\_\_\_\_

**3. Tại điểm nào trong ngày để bạn cảm thấy áp lực phải ngủ hoặc có một giấc ngủ ngắn?**

*Lưu ý: Điều này rất có thể là thời gian mà bạn trải nghiệm sự sụt giảm nhiệt độ thường xuyên.*

*Thỉnh thoảng điều này xảy ra vào buổi chiều.*

\_\_\_\_\_

**4. Tại điểm nào trong ngày để bạn cảm thấy tràn đầy PHẦN LỚN năng lượng, năng động, tỉnh táo và "hành động thôi! "?**

\_\_\_\_\_

**5. Vào thời gian nào trong ngày bạn bắt đầu cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ?**

\_\_\_\_\_

**6. Vào thời gian nào trong ngày bạn cảm thấy áp lực mạnh nhất cho giấc ngủ?**

Điều này sẽ cho bạn một ước tính lý tưởng của nhịp độ nhiệt độ cơ thể hiện tại của bạn. Bạn nên biết khi nào nhiệt độ cơ thể của bạn tăng lên và khi nào nó rơi xuống, làm điều này bằng cách áp dụng các phương pháp trong cuốn ebook này để tối ưu hóa giấc ngủ của bạn, bạn sẽ

có thể ghi chú các thay đổi. Đây là lời giải thích về cách sử dụng các câu trả lời từ các câu hỏi trên để xác định nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn.

1. Nếu bạn cảm thấy bạn cần một đồng hồ báo thức để KÉO bạn ra khỏi giấc ngủ vào buổi sáng, bạn có khó khăn khi ra khỏi giường và cảm thấy hôn mê vào giờ sáng sớm, rất có thể là mức nhiệt độ cơ thể của bạn vẫn còn ở mức thấp và chưa bắt đầu tăng nhanh.
2. Bởi thời gian mà bạn cảm thấy nhiều năng động và tỉnh táo, nhiệt độ cơ thể của bạn đã tăng.  
Trước đó nó đã hạ thấp trong khi ngủ.
3. Khi bạn cảm thấy áp lực phải ngủ hay có một giấc ngủ ngắn trong ngày, đây này là khi bạn trải qua sự sụt giảm nhiệt độ cơ thể của bạn.
4. Tại điểm mà tại đó bạn cảm thấy phần lớn năng lượng và tỉnh táo là nhiệt độ cơ thể của bạn đỉnh điểm.
5. Tại điểm mà ở đó bạn bắt đầu cảm thấy buồn ngủ và mệt mỏi là khi nhiệt độ cơ thể của bạn bắt đầu rơi.
6. Khi bạn cảm thấy áp lực cho giấc ngủ trở nên thực sự căng thẳng, điều này là khi nhiệt độ cơ thể bạn đang bắt đầu rơi một cách nhanh chóng. Đây là thời gian lý tưởng để đi ngủ.

**Circadian Rhythm (Body-Temperature Cycle)**



Ở đây nhắc lại một lần nữa, để bạn tham khảo là đồ thị nhịp điệu nhiệt độ cơ thể (đây là hình nhịp điệu chung nhiệt độ cơ thể của bạn thường có)

# **Đánh Giá Cường Độ Phơi Ánh Sáng Mặt Trời Của Bạn**

Như các bạn đã học được cho đến nay, ánh sáng cường độ cao có ảnh hưởng rất lớn về sức mạnh của hệ thống giấc ngủ. Nếu bạn tiếp xúc bản thân mình với ánh sáng trong ngày, nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ đạt "đỉnh điểm" tại một điểm cao hơn và sẽ rơi tại một điểm sau đó. Bạn sẽ trải nghiệm giấc ngủ tốt hơn và sẽ có thể tổng thời gian ngủ của bạn có thể thấp hơn.

Nếu bạn tiếp xúc không đủ với ánh sáng, nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ gần “đường thẳng” hơn, ngăn cản chất lượng giấc ngủ và làm giảm mức độ năng lượng của bạn trong suốt ngày. Thiếu ánh sáng mặt trời cũng ức chế sự bài tiết hormone melatonin, điều này thúc đẩy hơn nữa mức năng lượng thấp hơn và khó ngủ.

## **1. Khi bạn đang ở bên ngoài, bạn có đeo kính mát?**

Khoanh tròn Một: Có / Không

Lưu ý: Bạn nên hạn chế việc bạn sử dụng kính mát vào buổi sáng và buổi tối. Nếu bạn sống gần đường xích đạo đeo kính râm vào giữa trưa là một ý tưởng tốt để bảo vệ mắt bạn khỏi tia cực tím. Hạn chế việc bạn sử dụng kính mát càng nhiều càng tốt và càng nhiều càng cảm thấy thoải mái. Bức xạ UV thấp nhất lúc bình minh và hoàng hôn.

## **2. Khi bạn thức dậy, bạn ngay lập tức nhận ánh sáng mặt trời vào mắt của bạn?**

*Lưu ý: Nếu bạn nhấn nút tắt báo thức trên đồng hồ của bạn hoặc nằm trên giường cho một vài phút, khoanh “No”*

Khoanh tròn Một: Có / Không

## **3. Trung bình, bao nhiêu thời gian để bạn sử dụng bên ngoài lúc mặt trời mọc / Những giờ sáng sớm?**

*Đánh dấu một:*

- ☐ 1. 10 phút
- ☐ 2. 10-30 phút
- ☐ 3. 1 giờ
- ☐ 4. 2 giờ
- ☐ 5. 3 giờ trở lên

## **4. Trung bình, bao nhiêu thời gian để bạn sử dụng trong nhà?**

*Đánh dấu một:*

- ☐ 1. 10 phút
- ☐ 2. 10-30 phút
- ☐ 3. 1 giờ
- ☐ 4. 2 giờ
- ☐ 5. 3 giờ
- ☐ 6. 4-5 giờ
- ☐ 7. 5-7 giờ
- ☐ 8. 70-10 giờ
- ☐ 9. 10-13 giờ
- ☐ 10. 13-16 giờ

**5. Trung bình, bao nhiêu thời gian để bạn sử dụng bên ngoài từ 12:00-6:00?**

*Đánh dấu một:*

- ☐ 1. 10 phút
- ☐ 2. 10-30 phút
- ☐ 3. 1 giờ
- ☐ 4. 2 giờ
- ☐ 5. 3 giờ trở lên

**6. Trung bình, bao nhiêu thời gian để bạn sử dụng bên ngoài gần khoản thời gian mặt trời lặn?**

*Đánh dấu một:*

- ☐ 1. 10 phút
- ☐ 2. 10-30 phút
- ☐ 3. 1 giờ
- ☐ 4. 2 giờ
- ☐ 5. 3 giờ trở lên

# Hiếu Biết Về Phơi Sáng

Trong nhà, chúng ta trải qua trung bình 100-500 luxes của ánh sáng.

Lúc mặt trời mọc, chúng ta trải qua trung bình 5.000 đến 10.000 luxes ánh sáng.

Trong suốt buổi trưa và đầu buổi chiều chúng ta trải qua trung bình 50.000 đến 100.000 luxes của ánh sáng.

Tại lúc mặt trời lặn chúng ta trải qua 5.000 đến 10.000 luxes của ánh sáng.

Nếu bạn đang sử dụng ít hơn 1 giờ nhận được ánh sáng cường độ cao, bạn đang đau khổ

vì thiếu thốn ánh sáng! Hãy nhớ rằng, cho mắt của bạn trải qua cả ngày trong nhà là tương đương với sử dụng nó trong bóng tối hoàn toàn. Bạn tiếp xúc với “bóng tối” nhiều hơn trong cả ngày thì kết quả bạn được sẽ là giấc ngủ nghèo nàn.

Bây giờ bạn đã có một ý tưởng để làm thế nào bạn nhận được nhiều ánh sáng, làm thành kế

hoạch để nhận được nhiều ánh sáng mặt trời vào ban ngày nhất có thể. Tuy nhiên, không đi ra ngoài quá quyết liệt và cố gắng để có được 16 giờ của ánh sáng mặt trời trong một ngày, bạn sẽ bị cháy nắng! Sử dụng với ý thức chung của bạn.

Nếu bạn sống gần xích đạo, ánh sáng là khá mạnh quanh năm và bạn không có vấn đề gì. Tuy nhiên, nếu bạn sống xa xích đạo thì dĩ nhiên nó sẽ khó khăn hơn cho bạn để có được ánh sáng trong mùa đông. *Đây là lý do tại sao hầu hết mọi người có năng lượng thấp và thường ngủ lâu hơn trong mùa đông.*

Nếu bạn gặp khó khăn có được ánh sáng mặt trời tự nhiên vì lịch trình công việc của bạn hoặc vì mùa đông, bạn có thể xem xét mua một thiết bị phát sáng nhân tạo.

## Thực Sự Bạn Đang Tăng Cường Cho Hệ Thống Giấc Ngủ Của Bạn Hay Bạn Đang Làm Nó Suy Yếu?

Phần còn lại của những câu hỏi này sẽ giúp bạn xác định xem bạn hiện nay có thói quen tăng cường hệ thống giấc ngủ hay .Điền vào cuối đến bảng này bạn nên có một ý tưởng chung của khu vực cụ thể bạn muốn thể cải thiện! Hãy chắc chắn rằng xem qua e-book này một lần nữa và tìm hiểu lại các khái niệm quan trọng của việc tối ưu hóa giấc ngủ của bạn.

### 1. Bạn có hút thuốc không?

Khoanh tròn một: Có / Không

*Lưu ý: Nếu bạn hút thuốc, bỏ hút thuốc sẽ là bước đầu tiên nếu bạn muốn đạt được chất lượng*



*giấc ngủ và giảm thời gian ngủ của bạn.*

## **2. Bạn thường uống rượu?**

*Đánh dấu một:*

- ☐ 1. Không bao giờ
- ☐ 2. Hiếm khi, và nhân dịp nào đó
- ☐ 3. Trên hầu hết các trường
- ☐ 4. Rất thường.

*Lưu ý: Nếu bạn đã chọn 3 hoặc 4, lượng rượu của bạn chắc chắn là ảnh hưởng đến hệ thống giấc ngủ của bạn.*

## **3. Bạn có đang uống cà phê?**

*Khoanh tròn một: Có / Không*

*Nhớ : Cà phê là một trong những kẻ thù lớn nhất của hệ thống giấc ngủ của chúng ta!*

## **4. Bạn có uống bất kỳ loại đồ uống nào có caffein khác không?**

*Khoanh tròn một: Có / Không*

## **5. Bạn có đang ăn bữa ăn nặng 3-4 giờ trước khi ngủ?**

*Khoanh tròn một: Có / Không*

## **6. Bao nhiêu nước nào bạn uống trong ngày?**

*Bạn nên uống ít nhất 1,5 lít nước mỗi ngày! (8 ly hoặc nhiều hơn) Đánh dấu một:*

- ☐ 1. Không, tôi uống nước giải khát có ga, nước trái cây và các loại rác rưởi khác tất cả các ngày
- ☐ 2. 1 chén
- ☐ 3. 2 chén
- ☐ 4. 3-4 chén
- ☐ 5. 4-6 chén
- ☐ 6. 8-10 ly
- ☐ 7. 10 ly hoặc nhiều hơn

**7. Bạn có cần một đồng hồ báo thức để đánh thức bạn? Nếu vậy, bạn có thường xuyên nhấn nút ngủ và nằm trên giường trong một thời gian sau khi thức dậy ?**

*Khoanh tròn một: Có / Không*

**8. Tư thế nào bạn thường ngủ nhất? Tư thế nào làm bạn thoải mái nhất và đưa bạn vào giấc ngủ?**

Đánh dấu một:

☐ 1. Nằm ngửa

☐ 2. Nằm nghiêng một bên

☐ 3. Nằm sấp

**9. Trong thời gian cuối tuần, bạn có "giấc ngủ nướng" hoặc theo một mô hình giấc ngủ không cân bằng?**

*Coi nào ... Hãy thật lòng: o)*

*Khoanh tròn một: Có / Không*

**10. Bạn có đang hoặc đã bao giờ bạn sử dụng thuốc ngủ để tạo ra giấc ngủ?**

*Khoanh tròn một: Có / Không*

**11. Bạn có thường xuyên tập thể dục?**

*Khoanh tròn một: Có / Không*

Nếu vậy, thời gian nào bạn thường tập thể dục?

Đánh dấu một:

☐ 1. Trong buổi sáng

☐ 2. Trong buổi chiều

☐ 3. Đầu buổi tối

☐ 4. Cuối buổi tối

*Lưu ý: Tập thể dục vào buổi tối muộn có thể gây ra chứng mất ngủ và sẽ ngăn cản bạn ngủ sâu vì nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ không giảm xuống. Tuy nhiên, nếu nó chỉ là tập thể dục nhẹ thì đây không phải là cái gì đáng lo lắng.*

**12. Bạn Hiện nay đang có thời gian ngủ và thức giấc đều đặn?**

*Khoanh tròn một: Có / Không*

**13. Hiện nay bạn đang đi ngủ lúc? \_\_\_\_\_**

**14. Hiện nay bạn đang thức dậy lúc? \_\_\_\_\_**

**15. Trung bình, giấc ngủ bạn hiện có bao lâu một đêm? \_\_\_\_\_ giờ**

*Nếu bạn hiện không có bất kỳ vấn đề gì về giấc ngủ, bỏ qua 2 câu hỏi tiếp theo*

**16. Làm thế nào lâu bạn rơi vào giấc ngủ? \_\_\_\_\_**

**17. Bạn có thường xuyên thức dậy vào ban đêm và không thể đi ngủ trở lại?**

*Nếu vậy, thường bạn thức dậy như thế nào? \_\_\_\_\_*

*Làm thế nào lâu để bạn có thể rơi trở lại giấc ngủ một khi bạn thức dậy? \_\_\_\_\_*

**18. Theo thang điểm từ 1-10, bạn đánh giá chất lượng của giấc ngủ của bạn như thế nào?**

*Khoanh tròn một : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10*

**19. Theo thang điểm từ 1-10, khi bạn thức dậy bạn cảm thấy thoải mái và năng lượng của bạn như thế nào?**

*Khoanh tròn một 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10*

**20. Theo thang điểm từ 1-10, bạn cảm thấy nguồn năng lượng như thế nào mỗi ngày?**

*Khoanh tròn một 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10*

**21. Theo thang điểm từ 1-10, bạn có bao nhiêu stress trong cuộc sống của bạn? Y tế / Tài chính / Cuộc sống xã hội, vv**

*Khoanh tròn một 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10*

**22. Bạn hiện đang thường xuyên có giấc ngủ ngắn? Nếu có, giấc ngủ ngắn thường trải qua bao lâu?**

*Đánh dấu một:*

\_\_\_ 1. Khoảng 10 phút

\_\_\_ 2. 10-45 phút

\_\_\_ 3. Khoảng 1 giờ

\_\_\_ 4. 1-2 giờ

\_\_\_ 5. Nhiều hơn 2 giờ

Lưu ý: như bạn nhớ, bạn nên giữ giấc ngủ của bạn tối thiểu, tối đa là 45 phút để tránh đi vào giấc ngủ sâu và hạ thấp nhiệt độ cơ thể của bạn.

**23. Bạn hiện đang duy trì tình trạng tỉnh táo như thế nào trong ngày? \_\_\_\_\_**

*Nếu bạn ngủ trưa, điều này được tính như là ngủ, do đó, trừ đi thời gian bạn dành ngủ trưa đi từ tổng số thời gian tỉnh táo của bạn.*

**24. Bạn hiện đang có làm bất cứ điều sau đây?**

Kiểm tra tất cả những gì đúng với bạn:

\_\_\_ 1. Sử dụng phòng ngủ của bạn như là một văn phòng

\_\_\_ 2. Xem TV trên giường của bạn trong ngày hoặc trước khi ngủ

\_\_\_ 3. Đọc sách trên giường của bạn trong ngày hoặc trước khi ngủ

\_\_\_ 4. Nói chuyện điện thoại trong khi ở trên giường hoặc nằm trên giường \_\_\_ 5. Sử dụng giường để làm rất nhiều suy nghĩ

\_\_\_ 6. Sử dụng giường của bạn để làm công việc bàn giấy.

\_\_\_ 7. Sử dụng giường của bạn như là một khu vực lưu trữ vào ban ngày *Lưu ý: Bạn nên sử dụng giường của bạn chỉ để ngủ và làm tình. Điều này sẽ tạo ra một liên tưởng tốt trong tâm trí của bạn rằng giường = ngủ; giảm số lượng thời gian cần để bạn có thể*

*roi vào giấc ngủ, và thay đổi chứng mất ngủ.*

## **Hạn chế Ngủ**

Như bạn nhớ, trải qua hiện tượng xáo trộn nhịp sống sau chuyến bay (- **jet lag**) chúng ta đi qua nhiều múi giờ. Nếu chúng ta di chuyển qua 2 múi giờ tới phía Tây, nhịp điệu nhiệt độ cơ thể

của chúng ta vẫn sẽ được đặt ở 2 giờ trước. Trong sự phản ứng chúng ta cảm thấy ở ngoài chỗ mới và cần phải mất một thời gian cho nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của chúng ta điều chỉnh theo múi giờ mới.

Trong cùng một cách, khi chúng ta cố gắng giảm số lượng thời gian ngủ của chúng ta, nó mất một thời

gian cho các cơ quan của chúng ta để điều chỉnh cho thời gian ngủ mới. Thách thức chủ yếu của việc giảm giờ ngủ là sự hiểu biết giấc ngủ làm việc như thế nào, mà chúng ta có thể vượt qua điều này bằng cách kết nối tất cả các thông tin này lại với nhau.

Thách thức thứ hai là con người có xu hướng hiểu sai các cơ quan của họ. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ vào ban ngày tự hỏi mình câu hỏi này:

"Tôi mệt mỏi ngay bây giờ bởi vì tôi cần ngủ? Hay là vì cách tôi đang sống cuộc sống của mình hoặc hành động trong thời điểm hiện tại? "

Ngay cả khi bạn đặt một người rất năng động trước một TV trong 2 giờ, họ sẽ **CẢM THẤY MỆT MỎI!**

Đó là lý do tại sao phải gia tăng mức độ năng lượng hàng ngày của bạn cũng quan trọng như giảm giờ ngủ của bạn, chúng làm việc cùng nhau.

### **Thêm Một Tí Nữa Về Nhiệt Độ Cơ Thể**

Như các bạn đã học được, nhiệt độ cơ thể của bạn thực sự là một đồng hồ nội bộ mà giữ cho chúng ta thức và ngủ vào những thời điểm nhất định.

Nó cũng cực kỳ quan trọng để hiểu rằng sự tăng và giảm của nhiệt độ cơ thể là một tín hiệu cho cơ thể sản xuất những cảm xúc của tỉnh táo hoặc mệt mỏi.

Bất cứ khi nào nhiệt độ cơ thể của bạn bắt đầu giảm, bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi, hôn mê, và buồn ngủ. Bất cứ khi nào cơ thể tăng nhiệt độ, bạn sẽ cảm thấy tràn đầy năng lượng, năng động và có thể tập trung tốt hơn.

Đừng nhầm lẫn sự suy giảm của nhiệt độ cơ thể tại những thời điểm nhất định trong ngày là cần phải ngủ. nhiệt độ cơ thể của bạn có thể tăng và giảm nhiều lần trong ngày như một phản ứng của hoạt động bạn đang làm lúc đó.

Bất cứ khi nào bạn đặt nhu cầu lớn về thể chất trên cơ thể, nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ vượt định mức. Trong phản ứng với những hoạt động thể chất mạnh mẽ, nhiệt độ cơ thể sẽ giảm sau một thời gian khi bạn ngừng hoạt động.

Ví dụ, nếu bạn làm việc một ca 8 giờ tại một công việc đòi hỏi hoạt động cường độ cao, bạn có thể cảm thấy hoàn toàn kiệt sức và sẵn sàng để ngủ khi bạn về nhà lúc khoảng 4 pm.

Cái mà bạn thực sự thấy là cảm giác mệt mỏi này không phải là một ước muốn thật sự của giấc ngủ, mà là một phản ứng từ cơ thể của bạn do sự giảm nhiệt độ cơ thể.

Nếu bạn chống lại cơn buồn ngủ tại thời điểm này và cung cấp một thời gian "xả hơi" cho cơ

thể của bạn sau thời điểm này, nhiệt độ cơ thể sẽ trở lại bình thường và bạn sẽ cảm nhận được tỉnh táo một lần nữa.

Trong phần Kế hoạch Giấc ngủ Mạnh mẽ của bạn tôi khuyên bạn nên có một giấc ngủ ngắn 10-45 phút trong ngày để cơ thể nạp năng lượng cho mình, ý tưởng để có giấc ngủ ngắn này khi bạn trải qua nhiệt độ cơ thể giảm vì nó sẽ giúp bạn ngủ. Luôn luôn giới hạn những giấc ngủ

ngắn hạn của bạn dưới 45 phút để tránh đi vào giấc ngủ sâu.

Khi bạn thức dậy từ giấc ngủ năng lượng ngắn, nó thường có cảm giác một chút hôn mê và buồn ngủ, bởi vì mức độ melatonin của bạn rất cao. Nhận càng nhiều ánh sáng cường độ cao càng tốt ở thời điểm bạn thức dậy và chắc chắn **VẬN ĐỘNG** cơ thể của bạn để tăng nhiệt độ

cơ thể của bạn lên và vận hành lại.

Nếu bạn hiện đang sống một lối sống rất ít vận động, nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ giảm sút thường xuyên khi bạn chỉ ngồi đâu đó trên mông bạn hoặc xem TV, vì vậy nếu bạn cảm thấy mệt mỏi trong ngày, hãy hiểu, nó không phải bởi vì bạn cần phải ngủ nhiều hơn nữa. Mà là vì bạn cần **BÓT NGỦ** và **VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN!**

## **Tôi Cần Nhắm Tới Một Giấc Ngủ Bao lâu?**

Mọi người đều có một giá trị giấc ngủ tối thiểu mà theo đó họ có thể hoạt động tốt trong cả ngày; giá trị giấc ngủ tối thiểu này được gọi là giấc ngủ cốt lõi của bạn. Giá trị giấc ngủ cốt lõi cần thiết để hoạt động hiệu quả thay đổi từ người sang người. Nó cũng phụ thuộc vào sức mạnh của hệ thống giấc ngủ của bạn và dựa trên lối sống bạn đang có.

Giá trị giấc ngủ cốt lõi bạn cần sẽ thay đổi nếu bạn sử dụng các hành vi và chiến lược mà chúng ta đã nói đến trong cuốn sách này. Nếu bạn kết hợp mẽ hệ thống các giấc ngủ ngắn mạnh mẽ, giấc ngủ cốt lõi của bạn sẽ thay đổi tốt hơn.

Một nghiên cứu gần đây của Đại học California đã chỉ ra rằng những người ngủ ít hơn 8 giờ một ngày sống lâu hơn! Nghiên cứu này cũng cho thấy rằng thời gian ngủ tối ưu là khoảng 6 giờ. Điều này có nghĩa là bạn nên ngủ 6 giờ?

Không. Số Lượng thời gian bạn cuối cùng làm giảm giấc ngủ của bạn, sẽ được bạn và cơ thể của bạn nâng lên. Giá trị của giấc ngủ bạn cần cho hiệu suất tối ưu sẽ thay đổi. Đôi khi giá trị của giấc ngủ là di truyền.

Nó cũng dễ hiểu là bạn ngủ ít hơn khi bạn già hơn, điều này là do melatonin sản xuất giảm theo tuổi tác chúng ta. *Đó là lý do tại sao người cao tuổi ngủ trung bình 5 đến 6 giờ.*

Khi bạn áp dụng các kỹ thuật của chương trình này, bạn sẽ phải làm một cuộc thăm dò nhỏ và thử nghiệm lỗi để xác định có bao nhiêu giấc ngủ là phù hợp với bạn.

## **Giảm giờ Ngủ bằng cách nào**

Cách tốt nhất để giảm giấc ngủ của bạn là làm điều đó dần dần và đi với tốc độ thoải mái cho bạn. Đừng cố gắng làm giảm giấc ngủ của bạn như cai nghiện. Nếu bạn làm giảm của bạn giấc ngủ hai giờ ngay bây giờ, nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ không điều chỉnh ngay lập tức.

Mặc dù nó đã được biết đến là hiệu quả nhưng tôi không khuyên bạn nên thực hiện nó.

Thách thức đầu tiên với giảm giấc ngủ là nó đi kèm với chu kỳ ngủ. Như bạn biết, trong chu kỳ giấc ngủ cuối, giai đoạn giấc ngủ REM là dài nhất. Điều này là tự nhiên khi hầu hết chúng ta thức dậy vì nó dễ nhất thoát ra nhất. Giai đoạn cuối của giấc ngủ REM kéo dài khoảng 1 giờ, nhưng điều này thay đổi từ người này sang người khác.

Nếu bạn bắt đầu giảm giấc ngủ của bạn, cũng có thể bạn bắt đầu thức dậy trong giai đoạn giấc ngủ sâu. Nếu bạn đánh thức mình trong giấc ngủ sâu, nó tương đối khó khăn để thức dậy và bạn sẽ cảm thấy rất mệt mỏi, chậm chạp và hôn mê. Nếu điều này xảy ra, thử nghiệm giảm giấc ngủ của bạn bằng cách khác, đánh thức mình 20-30 phút sau để trong giấc ngủ REM thay vì giấc ngủ sâu.

Một lý do tại sao thức dậy vào buổi sáng có thể khó khăn là do thiếu ánh sáng mặt trời. Khi bạn giảm giấc ngủ của bạn, hãy chắc chắn rằng bạn nhận được ánh sáng xung quanh tăng lên, do đó bạn có thể ngay lập tức tiếp xúc ánh sáng cường độ cao với mắt của bạn. Nếu bạn mua một hộp phát phát ánh sáng trắng, thách thức này có thể vượt qua dễ dàng.

Hãy chuyển sang kế hoạch Giấc Ngủ Mạnh Mẽ của bạn, nơi chúng ta sẽ thảo luận làm thế nào bạn sẽ đặt hệ thống này làm việc trong cuộc sống của bạn, và các kỹ thuật cụ thể mà bạn có thể muốn sử dụng để giảm giấc ngủ của bạn.

## **Kế hoạch Giấc Ngủ Mạnh Mẽ của bạn**

Bạn đã điền vào Đánh giá giấc ngủ cá nhân của bạn chưa? Nếu bạn chưa, hãy trở lại, và làm bảng đánh giá giấc ngủ, một bản sao in được có sẵn với gói tải e-book này .

Sau khi điền vào đánh giá cá nhân chắc bạn đã có một ý tưởng lớn hơn để cải thiện các lĩnh vực của bạn về phong cách, cuộc sống của bạn để tăng chất lượng giấc ngủ của bạn.

Nếu bạn điền đánh giá nhịp điệu nhiệt độ cơ thể, hoặc nếu bạn đã làm thử nghiệm nhiệt độ cơ

thể, bạn sẽ có một ý tưởng rất tốt để làm cách nào nhịp điệu nhiệt độ cơ thể hoạt động đúng ngay bây giờ, và sẽ thấy những thay đổi diễn ra ngay khi bạn áp dụng chương trình này.

Bây giờ chúng ta sẽ đi qua những khía cạnh quan trọng nhất của chương trình này.

# 1. Tiếp xúc với ánh sáng mặt trời

Nhận Ánh sáng mặt trời vào mắt bạn làm bạn Hồi tỉnh Ngay Lập Tức Bạn phải nhận được ánh sáng mặt trời vào mắt của bạn trong vài phút đầu tiên bạn thức dậy.

Điều này sẽ cung cấp ngay lập tức cho nhịp nhiệt độ cơ thể của bạn thông điệp rằng đó là ban ngày. Nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ bắt đầu gia tăng và mức độ melatonin sẽ giảm.

Đây là lý do tại sao nó như một ý tưởng tốt để tập thể dục trong các giờ buổi sáng.

Khi bạn giảm thời gian ngủ đó là một ý tưởng tốt để thiết lập "sự tỉnh táo của bạn" tại thời điểm mặt trời mọc.

Nhận Ánh sáng cường độ cao trong thời gian ở trong nhà lâu Nếu bạn buộc phải dành nhiều thời gian trong nhà vì bạn làm việc trong văn phòng hoặc ở nhà, đây là thời gian mà hầu hết gây phương hại đến nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn.

Hãy tự hỏi mình: *Tôi có thể làm gì để có được ánh sáng mặt trời nhất có thể trong quá trình làm việc?*

Bạn sẽ di chuyển bàn làm việc bên cạnh một cửa sổ sáng?

Bạn sẽ đi ăn trưa bên ngoài trong ánh sáng mặt trời?

Bạn sẽ thuyết phục ông chủ bạn để mua một số máy phát ánh sáng nhân tạo?

Giảm sử dụng Kính mát của bạn

Bạn hiện đang sử dụng kính mát?

Giảm thiểu việc sử dụng kính mát càng nhiều càng tốt. Nếu bạn sống gần xích đạo, sử dụng kính mát với ý thức thường xuyên. Bức xạ tia cực tím có hại cho mắt của bạn, và cao nhất khi mặt trời lên đỉnh điểm trên bầu trời. Tránh mang kính mát chỉ cho có phong cách.

# 2. Mức độ vận động

Có ít nhất 15 phút bài tập tăng cường độ mạch tim

15 phút là tối thiểu. Bạn phải cung cấp đủ yêu cầu thể chất cho cơ thể bạn, để nâng cao nhiệt độ cơ thể của bạn. Bất kỳ loại tập thể dục nào cũng sẽ giúp bạn tăng nhiệt độ cơ thể đến một điểm cao hơn, trì hoãn việc giảm nhiệt độ cơ thể, và cho phép bạn vào giấc ngủ sâu hơn.

Tập thể dục vào buổi sáng nếu có thể

Tập thể dục vào buổi sáng có lẽ là ý tưởng tốt nhất vì nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ tăng lên nhanh chóng. Nếu bạn tập thể dục vào buổi sáng bạn sẽ dễ dàng bước qua giai đoạn *bóng ma* sáng sớm như mọi người khác trải qua.



Nếu bạn tập thể dục ngoài thì đây là một lợi ích kép khi cho phép bạn tiếp xúc với ánh sáng, sẽ rất tốt cho mắt bạn.

Một cuộc chạy bộ ngắn 10 phút xung quanh nhà lúc mặt trời mọc cũng là lý tưởng để nâng cao nhiệt độ cơ thể của bạn.

Tránh tập thể dục 2 giờ trước khi ngủ.

Sự gia tăng nhiệt độ cơ thể sau khi tập thể dục có thể tiếp tục trong một thời gian đáng kể.

Như bạn nhớ, phần lớn giấc ngủ sâu của chúng ta xảy ra trong vòng 3-4 giờ đầu tiên của giấc ngủ. Nếu bạn tập thể dục trước khi đi ngủ sự gia tăng nhiệt độ cơ thể có thể khiến bạn không ngủ sâu.

### **3. Giấc Ngủ Ngắn Mạnh Mẽ**

Phần thực sự quan trọng của chương trình này là phải có những giấc ngủ ngắn mạnh mẽ trong ngày. Một giấc ngủ ngắn năng lượng bao gồm chủ yếu là của giai đoạn 1 và giai đoạn 2 giấc ngủ rất có lợi cho năng lượng thể chất của bạn. Bạn phải tránh làm cho những giấc ngủ ngắn của bạn dài hơn 45 phút, vì bạn có thể vào giấc ngủ sâu.

Nó là cảm giác tự nhiên khi thấy hôn mê và mệt mỏi sau một giấc ngủ ngắn vì nhiệt độ cơ thể của bạn có thể bắt đầu thả hơn một chút và bạn sẽ có một mức độ melatonin cao hơn trong cơ thể của bạn. Giai đoạn buồn ngủ sau khi ngủ trưa chỉ là tạm thời, vì thế khi bạn thức dậy, hãy chắc chắn để có được một số vận động và nhiều ánh sáng mặt trời.

Thời gian lý tưởng để có những giấc ngủ ngắn là khi sụt giảm nhiệt độ cơ thể tự nhiên buổi chiều của bạn, hoặc khi nhiệt độ cơ thể giảm xuống sau khi tắm nước nóng hoặc tập thể dục.

Nhiệt độ cơ thể giảm xuống 60-90 phút sau khi tắm nóng và khoảng 4 giờ sau khi tập thể dục nặng.

Nếu bạn có giấc ngủ ngắn trong khoảng 30-45 phút và bạn cảm thấy vô cùng hôn mê và buồn ngủ, có thể bạn đã đi vào giấc ngủ sâu. Lượng thời gian cần thiết để có vào giấc ngủ sâu ban đầu thay đổi từ người này sang người khác. Nếu điều này xảy ra, hãy cắt ngắn thời gian giấc ngủ trưa của bạn để tránh đi vào giấc ngủ sâu.

Ý tưởng tốt nhất để đảm bảo bạn không ngủ vượt quá giấc ngủ trưa là có một đồng hồ giá rẻ

1\$ với một bộ đếm thời gian trên đó. Đừng lo lắng, tiếng ồn bíp bíp sẽ đánh thức bạn trong Giai đoạn 2 giấc ngủ vì giai đoạn này ngủ rất cạn và chúng ta đang rất tỉnh táo trong giai đoạn này.

Hãy chỉ có 1 giấc ngủ ngắn mỗi ngày. Nếu bạn cảm thấy sự cần thiết để có một giấc ngủ ngắn, giữ cho nó thực sự ngắn.

Đừng đánh giá thấp sức mạnh của những giấc ngủ trưa ngắn. Nếu bạn muốn thành công để

giảm thời gian ngủ của bạn, những giấc ngủ ngắn sẽ giúp bạn rất nhiều vào việc thêm năng lượng trong ngày. chúng sẽ khôi phục lại năng lượng thể chất của bạn cũng như cho phép bạn thông suốt và tập trung tâm trí bạn tốt hơn.

#### **4. Giảm Thời Gian Ngủ Phù Hợp**

Đặt ra mục tiêu đến cái mà bạn muốn để giảm bớt thời gian ngủ của bạn. Hiểu rằng số thời gian này sẽ không chính xác và bạn phải tìm "điểm nóng" để thức dậy vào giai đoạn thích hợp của giấc ngủ.

Nhiều người thử chương trình này báo cáo kết quả mà họ đạt được tức thì bằng cách đơn giản là tăng cường tiếp xúc ánh sáng mặt trời và cắt giảm một giờ vào giấc ngủ của họ ngay lập tức.

Những người khác đã cố gắng giảm giấc ngủ của họ cảm thấy thực sự mệt mỏi khi thức dậy.

Hãy nhớ mức năng lượng trong ngày của bạn phụ thuộc nhiều vào những gì bạn làm trong ngày và mức nhiệt độ cơ thể của bạn. Đừng đổ lỗi cho giá trị của giấc ngủ về bạn ngay nếu bạn chưa thực hiện hoàn toàn đầy đủ hệ thống giấc ngủ mới.

Giảm giấc ngủ của bạn dần dần trong 20 hoặc 30 phút thời gian. Khi bạn cảm thấy thoải mái với một thiết lập giấc ngủ, bạn có thể đẩy thời gian lên nhiều hơn một chút. Bạn giảm thời gian ngủ nhanh như thế nào là tùy vào bạn. Điều quan trọng nhất cần nhớ là bạn cần phải thích nghi với lịch trình ngủ của bạn. Nếu bạn không nhất quán với lịch trình mới, bạn sẽ không cung cấp cho đồng hồ giấc ngủ bên trong của bạn đủ thời gian để điều chỉnh lịch trình mới, và nhiệt độ

cơ thể của bạn sẽ không gắn kết được bạn với thời gian thức dậy mới. Bạn phải cung cấp đủ

thời gian cho nhịp điệu nhiệt độ cơ thể để điều chỉnh thời gian đi ngủ và thức dậy mới, điều này sẽ làm giảm cảm giác buồn ngủ vào buổi sáng và cung cấp cho bạn giấc ngủ tốt hơn.

Hãy nhớ rằng việc giảm giấc ngủ của bạn không chỉ là thức dậy sớm hơn trong ngày. Bạn có thể làm giảm giấc ngủ của bạn bằng cách đi ngủ trễ hơn trong ngày. Khi bạn thực hiện chương trình này, bạn sẽ thấy nó trở nên dễ dàng hơn để duy trì trạng thái tỉnh táo lâu hơn và dễ rơi vào giấc ngủ sau đó trong ngày, vì nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ giảm xuống ở một phần sau đó trong ngày.

Một khi bạn nhận ra một điểm mà bạn thấy bạn không thể hoạt động tốt trong suốt ngày, bạn khó tập trung và mệt mỏi tác động lên bạn tại những thời điểm ngẫu nhiên, điều này có nghĩa bạn đã đạt đến giá trị giấc ngủ cốt lõi của bạn. Vào lúc đó, ý tưởng tốt là không đẩy nó thêm nữa. Tăng giấc ngủ của bạn lên một chút cho đến khi bạn có thể hoạt động đúng và thiết lập thời gian này như là thời gian ngủ tối ưu của bạn.

Giảm giấc ngủ của bạn lúc đầu có vẻ thách thức, nhưng cũng giống như với tất cả mọi thứ trong cuộc sống, nó sẽ dễ dàng khi bạn quyết tâm làm điều đó.

Và hãy nhớ, bạn PHẢI thay đổi lối sống thích hợp để nâng cao chất lượng của giấc ngủ của bạn và mức độ năng lượng đầu tiên của bạn. Nếu bạn cố gắng bỏ qua bước này, làm giảm giấc ngủ của bạn có thể làm cho bạn cảm thấy vô cùng mệt mỏi trong ngày. Bạn có thể gặp buồn nôn, nhức đầu, và căng

cứng cơ bắp của bạn khi bạn thức dậy.

## **5. Uống Nước Đúng Cách**

Uống nước đúng cho hệ thống giấc ngủ của bạn năng lượng cũng giống như dầu động cơ cho xe hơi. Nếu bạn thực sự muốn tối ưu hóa giấc ngủ của bạn và gia tăng năng lượng hàng ngày của bạn “từ nóc nhà”, hãy khám phá các bước trong phần đầu của cuốn sách này để hydrat hóa hệ thống của bạn.

Lượng nước phù hợp cho phép nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của chúng ta lên xuống dễ dàng hơn.

Nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của bạn sẽ thích nghi với lịch trình mới, bạn thiết lập cho cơ thể mình dễ dàng hơn.

Đó là 5 điểm quan trọng nhất của chương trình này. Nếu bạn vẫn không chắc chắn về cái thay đổi bạn cần thực hiện trong lối sống để tăng chất lượng giấc ngủ và mức năng lượng hàng ngày của bạn, tham khảo lại bảng tự đánh giá bạn điền và đọc lướt qua ebook này để tìm hiểu lại một số khái niệm quan trọng.

Tóm lại, hãy nhìn vào một ví dụ của hai người làm việc tại cùng một công việc nhưng có hai hệ thống hoàn toàn khác nhau ngủ:

# Bob

Bob dậy vào lúc 08:00 sáng và nằm trên giường 30 phút để "nghỉ ngơi" trước khi anh ấy rời khỏi đó để đến văn phòng. Trong xe, anh uống một tách cà phê star-bucks mà cho anh 500 mg cafein, tại nơi làm việc, anh bỏ ra 7 giờ trong phòng. Sau khi anh về nhà anh ngồi trên đi-văng và xem 2 tập phim Friends, anh cảm thấy buồn ngủ trong suốt lúc xem thế là anh làm một giấc trong khoảng 2 giờ. Anh thức dậy lúc 8 PM, cảm giác đói. Anh đặt một số thức ăn nhẹ bữa tối trong lò và xem tin tức trong khi nó đang nấu.

Sau khi ăn tối, Bob có một cuộc dạo bộ quanh căn hộ của mình và quyết định đặt chân đến phòng khách và sắp xếp vài cái kệ. Bob hướng tới giường ngủ lúc 12:30 am sau khi gửi một vài e-mail, ngủ trong 7 giờ và 30 phút, và tỉnh dậy không thoải mái và uể oải.

Hehe, đó có thể là một bi kịch nhưng nó là do đồng hồ giấc ngủ của Bob kiểm soát cảm xúc buồn ngủ của anh ta? hay nó do hành động của anh ta?

1) Bob không nhận được bất cứ ánh sáng mặt trời tự nhiên trong ngày. Điều này góp phần làm mức melatonin rất cao làm cho anh ta buồn ngủ và không năng động trong cả ngày.

2) Anh ấy chỉ tỉnh táo trong 14 giờ, chỉ hơn 4 giờ anh ấy ngủ. Thực tế anh ấy ngủ mất 50%

cuộc sống của mình - Điều này đặt áp lực nhỏ của hệ thống giấc ngủ đến chất lượng giấc ngủ của anh ta.

3) Anh ấy không đặt bất kỳ ứng yêu cầu thể chất nào đến toàn bộ cơ thể, mà điều này làm giảm yêu cầu của cơ thể cho giấc ngủ sâu.

4) Bởi vì ít có sự thay đổi nhiệt độ trong cơ thể và mức độ melatonin trong Bob trong cả ngày, nó rất khó cho Bob để có được giấc ngủ đủ sâu để cảm thấy được nghỉ ngơi.

Trong tất cả các thông điệp gửi anh gửi tới đồng hồ giấc ngủ của anh là: "Tôi SỐNG trong một hang động và tôi CÓ PHÒNG NHỎ để di chuyển. "

Như bạn nhớ, đồng hồ giấc ngủ sẽ điều chỉnh cho bất cứ nhu cầu bạn đưa vào nó. Trong trường hợp này đồng hồ giấc ngủ tự nhiên của Bob sẽ sản xuất một "bộ đếm thời gian" cho cơ

thể mình làm theo, để giữ Bob ngủ cùng một cách mỗi ngày.

Đồng hồ giấc ngủ của Bob làm việc chống lại anh ta? Hay là nó bị hỏng? Không. Trong thực tế

chỉ đơn giản là cách cơ thể giữ anh ta còn sống. Nếu Bob ĐÃ sống trong một hang động, hệ

thống giấc ngủ này sẽ giữ anh ta tồn tại.

# Jane

Bây giờ, hãy nhìn Jane, người làm việc trong văn phòng giống như Bob, nhưng có một hệ thống giấc ngủ tối ưu cho hiệu năng tối đa cả ngày.

Jane tỉnh dậy lúc 6:00 am và bật ra khỏi giường, cô ấy ngay lập tức mở màn cửa trong phòng ngủ để cho ánh sáng mặt trời đi vào. Cô đặt chân lên đôi giày của mình và đi chạy bộ trong 30

phút bên ngoài để hấp thụ ánh sáng mặt trời càng nhiều càng tốt. Trong thời gian chạy bộ nhịp nhiệt độ cơ thể của cô ấy tăng. Trong công việc, Jane cảm thấy tràn đầy sinh lực và tập trung, trong thời gian nghỉ ăn trưa, cô đảm bảo đi ra ngoài để có được ánh sáng mặt trời nhiều hơn cho ít nhất 30 phút. Trong thời gian này, cô ấy đi bộ với một người bạn. Khi Jane rời công việc về nhà, cô có một 15 phút ngủ ngắn trên chiếc đi-văng của mình. Khi cô tỉnh dậy cô hướng tới phòng tập thể dục để tập 1 giờ, việc này ngăn ngừa nhiệt độ cơ thể của cô ấy duy trì trạng thái thấp và làm cô ấy buồn ngủ và mệt mỏi. Jane ăn một bữa ăn trong sân của mình, trong ánh sáng mặt trời vào khoảng 5 PM. Khi cuối cùng trời tối, Jane thăm một người bạn trên phố, bạn cô sống chỉ cách 8 khối đi, vì vậy Jane quyết định đi bộ thay vì đi xe hơi của cô. Sau một buổi tối chia sẻ

một vài chuyện vui vẻ tốt đẹp, Jane trở về nhà lúc 08:00 pm. Cô dành phần còn lại trong ngày vận động tích cực xung quanh nhà của cô và cô cũng dắt chó đi bộ. Jane cuối cùng đi ngủ lúc khoảng 12:00am, vui vẻ về vào ngày hôm sau sắp tới.

1) Jane nhận ánh sáng mặt trời nhiều nhất có thể trong ngày 2) Cô ấy có một giấc ngủ ngắn mạnh mẽ mà sạc năng lượng thể chất của cô 2) Cô vẫn tỉnh táo cho 18 giờ mà còn đặt rất nhiều yêu cầu lên hệ thống giấc ngủ của mình 3) Cô đặt nhiều yêu cầu về cơ thể của mình, cũng như tâm trí cô.

Thông điệp của cô ấy gửi đến cơ thể mình là *"Tôi là một cá nhân đang hoạt động, tôi cần năng lượng, hãy chắc chắn là tôi tỉnh táo trở lại!"*

Nhịp điệu nhiệt độ cơ thể của Jane bắt đầu lúc 6:00am, khi ánh sáng mặt trời chạm tới mắt đầu tiên vào buổi sáng, mức độ melatonin của cô bắt đầu giảm nhanh chóng. Khi cô hoạt động trong một cuộc chạy bộ ngắn, nhiệt độ cơ thể của cô được đẩy tăng nhanh hơn, vì cô đặt một yêu cầu cao hơn về duy trì hoạt động trong cả ngày. Jane nhận thêm ánh sáng mặt trời vào ban ngày; điều này làm chậm quá trình sụt giảm nhiệt độ của cô ấy và cho phép cô nhiều tích cực hơn trong ngày.

Khi Jane cuối cùng đã đi ngủ, cô ngủ chỉ 6 giờ, trong đó cơ thể cô ấy đền bù cho tất cả các hoạt động bằng cách hạ thấp nhiệt độ cơ thể nhanh chóng và đảm bảo cô được đủ giấc ngủ sâu để

chuẩn bị mình cho một ngày 18 giờ khác.

## Kết Luận - Làm thế nào để Bạn Sử Dụng Chương Trình Đây?

Tôi tạo ra chương trình này với ý định tốt nhất là giúp bạn nhận được nhiều nhất trong cuộc sống của bạn, bằng cách cung cấp cho bạn những kiến thức tôi đã có đặc ân học được trong cuộc sống của tôi : o)

Tuy nhiên, tôi hiểu rằng không phải tất cả những người đọc cuốn sách này sẽ làm theo suốt chương trình này 100%. Đây chỉ là tự nhiên như hầu hết những người đầu tư chương trình tự

cải thiện không bao giờ sử dụng thông tin! Có phải vì họ lười biếng?

Không! Đó là bởi vì hầu hết mọi người SỢ sự thay đổi trong cuộc sống của họ. Bạn hãy hỏi bản thân: *Là kết quả chương trình này hứa hẹn gì đáng giá cho cuộc sống của bạn trong thời gian tới, để bắt nó làm việc cho bạn?*

Ngoài ra, chúng ta đều có lịch trình hàng ngày rất khác nhau và khó khăn mà làm cho nó khó cho người nhất định làm theo suốt 100% với chương trình này.

Tôi đã làm tất cả để cung cấp cho bạn balls-out tốt nhất trong cuốn sách này, tôi đã tiết lộ thông tin của tôi và đưa cho bạn tất cả các kiến thức khoa học bạn cần biết để bạn là một chuyên gia về giấc ngủ cho cá nhân bạn .

Tuy nhiên, nếu bạn thấy bản thân mình trong một thời gian đầy thử thách khi bạn không hoàn toàn chắc chắn thông qua chương trình một cách chính xác, bạn căng thẳng, hoặc chỉ đơn giản đặt bản thân nằm xuống.

Hãy nhớ rằng hai phần chính quan trọng nhất của chương trình này!

# 1) Nhận Ánh Sáng Mặt Trời

# 2) Vận Động cái Mông của Bạn!

Tôi sẽ không đề nghị bạn nhắc mông của bạn lên ngay bây giờ mà đăng ký một thành viên tại các phòng tập thể dục gần nhất và bắt đầu thói quen tập thể dục hàng ngày. Bạn chỉ có thể đi đến kết thúc tự nhiên và dễ dàng khi bạn để ý nghỉ của động lực trong bạn phát triển.

Bất kể như thế nào, phải lưu ý là trong hầu hết trường hợp giấc ngủ kém, thường thường là do không hoạt động thể chất gây ra.

• **Thực tế:** kinh nghiệm là nhiều hơn 50% những người mất ngủ là không hoạt động và sống một phong cách sống rất ít vận động.

Bạn PHẢI VẬN ĐỘNG trong ngày, nhắc mông bạn lên và sử dụng cơ thể của bạn. Bạn càng sử

dụng cơ thể của bạn, đồng hồ giấc ngủ của bạn sẽ đặt các ưu đãi trên càng nhiều để tạo cho bạn nhiều hơn nghỉ ngơi và giấc ngủ năng lượng!

Tôi hy vọng bạn thích thông tin này, như tôi rất thích chia sẻ nó với bạn! Hãy nhớ rằng, trong thứ tự để tăng chất lượng giấc ngủ của bạn, bạn phải nâng cao chất lượng YÊU CẦU CỦA CUỘC SỐNG VÀ CƠ THỂ CỦA BẠN.

***Chúc bạn Giấc Ngủ Ngọt Ngào,***

Kacper M. Postawski, the insomnia terminator

PS. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi liên quan đến giấc ngủ, chứng mất ngủ, hoặc bất cứ điều gì về

website và chương trình này của chúng tôi, gửi email đến: [Questions@WonderfulSleep.com](mailto:Questions@WonderfulSleep.com) với tiêu đề: "Powersleep câu hỏi". Điều này giúp chúng tôi biết bạn đã mua chương trình này và sẽ đảm bảo trả lời kịp thời.

## Phụ lục 1: Thử nghiệm Nhịp Điều Nhiệt Độ Cơ Thể

Đây là một thử nghiệm đơn giản, bạn có thực hiện chính xác để tìm ra mô hình nhịp điều nhiệt độ cơ thể của bạn hiện tại. Bạn không nhất thiết phải làm thử nghiệm này như một phần của chương trình này, đó là tùy chọn.

Tất cả bạn cần để làm là một nhiệt kế, nhiệt kế điện tử một sẽ là lý tưởng vì những thay đổi trong nhiệt độ cơ thể của bạn là rất nhỏ. Tuy nhiên, nếu bạn đọc nhiệt kế thường một cách cẩn thận thì vẫn có thể làm việc này.

Tất cả bạn phải làm là lấy nhiệt độ cơ thể của bạn tại các thời điểm khác nhau trong ngày và điền vào trong biểu đồ dưới đây để tìm hiểu sự tăng và giảm thông thường của nhiệt độ cơ thể

của bạn trong nhiều lần. Một khi bạn đã hoàn thành biểu đồ này, bạn thậm chí có thể đi đến vẽ

đồ thị đánh giá dữ liệu trên một trục tọa độ X Y. Điều này là không cần thiết, chỉ khi nào bạn đang thực sự hứng thú và muốn có nhìn xuống rất trực quan.

Sau khi bạn thực hiện chương trình này và giảm thời gian ngủ của bạn, làm thử nghiệm này một lần nữa và bạn sẽ có thể ghi chú những thay đổi trong nhịp điều nhiệt độ cơ thể của bạn!

Lưu ý: Bạn không cần phải có nhiệt độ cơ thể của bạn mỗi giờ. Nếu bạn làm nó mỗi lần 2 hoặc 3 giờ trong ngày, điều này sẽ cung cấp cho bạn một ý tưởng chung về mô hình nhịp điều nhiệt độ của bạn.

Hãy tìm phiên bản in được của bảng này trong gói tải về, đi kèm với e-book này:



Time of Day	Temperature	How do I feel At the Time? Drowsy / Normal / Energized
6 A.M.		
7 A.M.		
8 A.M.		
9 A.M.		
10 A.M.		
11 A.M.		
12 P.M.		
1 P.M.		
2 P.M.		
3 P.M.		
4 P.M.		
5 P.M.		
6 P.M.		
7 P.M.		
8 P.M.		
9 P.M.		
10 P.M.		
11 P.M.		
12 A.M.		
1 A.M.		
2 A.M.		
3 A.M.		
4 A.M.		
5 A.M.		

## 2: Phương pháp thư giãn

Hai phương pháp sau đây có thể được sử dụng để thư giãn:

- Giảm căng thẳng của bạn trong suốt cả ngày.
- Dừng cuộc đua trong tâm trí của bạn ngay lập tức khi bạn không thể ngủ.
- Thư giãn các cơ bắp của bạn và làm tăng sự tập trung trong suốt cả ngày.
- Hạ sóng não của bạn để tạo ra Giai đoạn 1 giấc ngủ.

### Phương pháp 1:

## **Thư giãn toàn bộ cơ thể:**

*Lưu ý: Bạn không phải nhớ toàn bộ điều này từng từ một để cho nó làm việc.*

*Đơn giản chỉ cần làm theo các mô hình nói chung và ... thư giãn .. : O) Nhắm mắt của bạn*

Bắt đầu bằng cách tạo ra một hơi thở sâu.

Hít vào .... đếm 3 giây khi bạn hít ...

Thở ra ... đếm 3 giây như bạn đã làm ...

Lặp lại quá trình này, tiếp tục dùng hơi thở sâu ...

Bắt đầu chú ý cách bụng của bạn đang tăng lên và thả xuống vì bạn phải làm điều này.

Lưu ý trọng lượng của đầu bạn,

Lưu ý áp lực lông mày mắt của bạn.

Lưu ý độ ẩm ướt của môi bạn.

Lưu ý những căng thẳng trong các cơ bắp má của bạn.

Hãy để khuôn mặt bạn thư giãn ...

Lưu ý trọng lượng của toàn bộ cơ thể bạn ...

Cảm thấy như bụng của bạn mở rộng và thóp lại khi bạn hít vào ... và thở ra ...

Lưu ý trọng lượng của cánh tay của bạn ...

Cảm thấy trọng lượng của bàn tay bạn ...

Bắt đầu cảm nhận trọng lượng của đầu ngón tay ...

Lưu ý những căng thẳng trong vai và cánh tay...

Cho phép cánh tay để thư giãn ...

Lưu ý trọng lượng của đôi chân...

Lưu ý những căng thẳng trong đầu gối ...

Hãy để đôi chân thư giãn ...

Lưu ý trọng lượng của bắp chân và bàn chân.

Cảm nhận sự hiện diện của các ngón chân lớn của bạn ...

Bây giờ ... Lưu ý trọng lượng của toàn bộ cơ thể của bạn ...

Với một hơi thở dài nhẹ nhõm, ... hãy để toàn bộ cơ thể bạn thư giãn ...

## **Cách 2:**

### **Giảm căng thẳng**

Nếu bạn đang phải đối mặt với một tình hình rất căng thẳng, bạn có thể sử dụng phương pháp này để giảm bớt rất nhiều căng thẳng.

Bắt đầu bằng cách hít một hơi thở thật sâu và tập trung vào hơi thở của bạn.

Chú ý bụng của bạn mở rộng và thóp lại khi bạn hít vào và thở ra.

Lưu ý cách bạn cảm thấy những điều này.

Hãy suy nghĩ về trường hợp làm bạn căng thẳng

Tập trung vào những điều bạn đang nói với chính mình ngay bây giờ liên tục.

Chú ý những hình ảnh đó đang chạy qua đầu bạn.

Theo những hình ảnh này đi vào đầu của bạn, hãy tưởng tượng tâm trí của bạn như là một bộ phim màn ảnh rộng.

Cố định những hình ảnh đó nếu chúng là những hình ảnh động.

Hãy suy nghĩ về cách thức bạn sẽ muốn thoát ra khỏi tình trạng này.

Hãy suy nghĩ về cách bạn muốn cảm thấy khi tình trạng này được giải quyết và bạn có được kết quả bạn muốn.

Hãy để bản thân chụp một hình ảnh của kết quả cuối cùng. Xem ảnh này trên màn hình máy chiếu phim của bạn như thể nó vẫn còn là hình ảnh động. Xem ảnh này trong 3 người.

Khi bạn thấy hình này, đặt một nụ cười trên khuôn mặt của bạn và nói với chính mình

"Mmmmmmmmmmm ... Yeah ... "

Hãy hít thở thật sâu, và khi bạn thở, hãy để tâm hình trở nên lớn hơn và sáng hơn bên trong tâm trí của bạn ...

Đặt ảnh này sang một bên, và tạo một bức ảnh khác của kết quả mà bạn muốn, ngoại trừ này thời gian thay đổi tình hình xung quanh một chút để một phần sau của bạn cảm thấy thú vị với kết quả.

Lưu ý cách bạn đang mỉm cười trong hình.

Hít một hơi thở sâu, và cho phép hình ảnh để trở thành lớn hơn và sáng hơn bên trong tâm trí của bạn khi bạn làm như vậy.

Tiếp theo, lấy tấm hình đầu tiên bạn làm ... và trong lúc này ... bạn hít một hơi thở sâu ... bước vào bên trong của tấm hình này như thể bạn đã có ở nơi đó, và chiếu các bộ phim của tâm trí bạn mà kết quả đó đang diễn ra. Hãy chắc chắn bạn cười khi bạn làm điều này.

Lấy hình ảnh khác và lặp lại quá trình tương tự. Mỉm cười, và nói với chính mình

"Mmmmmmmmmmmmm, Yeah ... Phew ... "Bạn có thể nói điều này với bên trong chính mình nếu có những người xung quanh.

Lưu ý cách mọi người trong những ảnh này là mỉm cười, hạnh phúc và thoải mái.

Lặp lại quá trình này nhiều lần như bạn muốn. Bạn sẽ tìm thấy điều này thực sự thú vị.

Khi kết thúc quá trình này, hãy tự hỏi: "Bước tiếp theo tôi sẽ phải làm để nhận được rằng kết quả? "

**CHÚC MỌI NGƯỜI CÓ MỘT GIÁC NGỦ NHƯ Ý - zzzxxxxzzz**

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>