



1분 안에 잠드는 놀라운 비법

수면제 없이 1분 안에
잠드는 놀라운 비법

잠을 잘 시간이 될 때,
스트레스 때문에
잠에 들기
어려울 수 있다.

당신의 문제들이
마음속에 넘치기 시작하는
때가 바로 이때이며,

아무것도
할 수 있는 게 없다고
느껴질 수 있다.

마치 당신의 마음이
말을 듣지 않는 것처럼
말이다.

갑자기 드는 부정적인
생각과 걱정은

잠이 드는 것을
방해하며 불면증을
야기할 수 있다.

당신이
이런 상태라면,

1분 안에
잠이 들 수 있는

다음의 방법에 대해서
배워야 한다.



■ 4-7-8
기술로 1분 안에 잠들기

하버드대 교수
앤드류 와일(Andrew Weil)이
개발한 이 방법은
아주 간단하다:

- ① 4초간 숨을
들이쉬어 폐를 채운다.
- ② 7초간 숨을 참는다.
- ③ 8초간 천천히
숨을 내뿜는다.

이것을
몇 번 반복하고 효과가
어떤지 보자.

다음날이면
제대로
호흡을 하기 시작한 게
언제인지도
기억하지
못하게 될 것이다.

이 방법이
1분 안에 잠에 들게
할 수 있음을
보장한다.



■ 이 방법이
효과적인 이유는?

비밀은 바로
숨을 참고 있는 7초에
숨겨져 있다.

이것이
아주 중요한 이유는
숨을 참으면 심박수가
떨어져
불안을 완화하기
때문이다.

이는 곧 걱정이
당신을 공격하는 것을
멈춘다는 의미이다

편안함이
부정적인 생각의
문을 닫는다,



그저 들어오지
못하게
하는 것이다.

그다음은
당신의 몫이다.

수면의 질에
있어서도
결과가 나타날 것이다.

심박수가 떨어지면,

몸이 제대로
산소를 공급받게 되며
이것은 적절한
휴식을 위해
필수적인 것이다.

불안한 사람들은
숨을 얹게
쉬는 경향이 있다.



이들의 심박수는
높고 불규칙적이며,

이 때문에
몸이 산소를 제대로
공급받지 못한다.

이렇게 되면
일어날 때
오히려 잠에 들 때보다
더 피로감을
느끼게 된다.

이 4-7-8 기술을
사용하면,
모든 근육과 장기가
완벽하게 산소를
공급받게 되므로

불면증에서
벗어날 수 있을
뿐만 아니라
수면의 질도 확실하게
개선된다.



■ 1분 안에
잠드는 것의 이점

1. 더 매력적인
사람이 된다.

향상된 수면의 질로 인해
피부가 혜택을 본다.

더 깊은
수면을 취하게 되므로,
세포를 재생하고
강화할 수 있도록
호르몬계가
최적으로 기능을 하기
시작할 것이다.

몸이 최고의
기능을 수행하기 위해서는
적절한 휴식을
필요로 한다.

잠에 들기 어렵거나
충분히 깊은 수면을 취하지
못한다면,

몸이 필요로 하는
양질의 휴식을 취할 수
없게 된다.



2. 적게 먹게 된다.

숙면은 하루 중
스트레스를 줄여준다.

1분 안에
잠이 들게 되면
아침에 일어났을 때

완전히, 혹은 일부라도
이런 스트레스를
완화하는데 도움이 된다.

불안은
필요한 것보다
더 먹게 만든다.

좋아하는 무언가를
먹을 때 느끼는
순간적인 기쁨은

스트레스를
일시적으로 없애줄 수는
있지만,

결국은 원하지 않는
체중 증가로
이어진다.



3. 더 잘 배우게 된다.

뇌의 가장
기본적인 기능 중 하나는
배움으로,

우리는 이것을
지속적으로 사용한다.

일하러 가면서
뉴스를 들을 때,

친구의 행동에서
변화를 감지할 때,

책을 읽을 때,
등 등에서 말이다.

이것을 모두
달성하기 위해
이 특별한 장기는 8시간의
수면을 필요로 한다.

이것보다
덜 자거나 혹은 제대로
자지 않는 것은

필요한 것 이상으로
뇌를
혹사시킨다.

그러면
뇌의 활동성은
점진적으로 떨어져
집중력이나

새로운 생각을
떠올리는데 어려움을
야기한다.



4. 자존감을 향상한다.

매력적이
되는 것에 더해
하루 종일 더 많은 활력을
얻을 것이다.

이것은
심지어 어려운
상황 속에서도 만나는
사람들에 대한

더 긍정적인
태도를
유지할 수 있게

정신이 더 맑아지고
더 잘 배울 수 있게
되므로,

문제 해결 능력도
향상되어
갈등을 해결하는데도
도움이 되며



이것이
건강한 자존감을
발달하는데 좋다.

4-7-8기술이
걱정을
없애줄 뿐만 아니라
목표를
더 잘 달성하고

잠 못 들게 하던
문제들까지도 해결해줄
것이므로,

불면증이 있다면
이 기술을
활용해 볼 것을
권한다.



우리 벗님들~!
健康 조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
여유롭고 幸福한
나날 되세요~^



