睡眠

睡眠的效率和质量

1、增大动力

1. 找到并尊重自己的节律：找到节律后最重要的不是几点睡：而是要在同一时间起床，醒来后就立即起床，绝不赖床，并且晚上一定要感觉困了再上床，不困就不要上床。

空闲的一天、、出去走一走，逛逛公园、爬爬山，看个电影，让自己放松下来。不去做特别刺激或有挑战的事情。然后又意识地注意一下在晚上的什么时间会开始觉得困，然后在哪个时间点上床睡觉。 然后记录 整个时长（睡眠使用了多久时间）和 节律（几点睡几点起）

2. 白天要晒太阳

3. 多做有氧运动

4. 要避免白天小睡

2、减少阻力

1. 设立隔离：睡眠和工作以及娱乐之间设定一个隔离区间； 设定冥想作为工作| 娱乐|睡觉之间的界限。冥想为身体扫描。让自己放松下来

2. 主动启动“放松反射”

借助一个词，几乎任何词都可以自己设定。”海洋 “

3. 不要对睡眠有过高的预期，试着降低睡不着时的那种紧张感

4. 创建一个睡眠洞穴—》 条件暂不允许。放好心态看看其他方法

在1.txt文件内有详细写明

3、排除干扰：酒、咖啡、安眠药和午觉

1. 主要是更好的认识以上几种干扰对人产生的影响

2. 酒是降低了的入睡的门槛，又关闭了高质量睡眠的大门

3. 咖啡暂时阻断了腺苷的作用，让大脑感觉不到困意并没有让大脑休息

4. 安眠药不是治疗失眠的首选，长期问题找医生

5. 重点午睡是用来弥补睡的不够，而不是睡的不好。只有在晚上睡眠效率足够的情况下才午睡，仅弥补时间的不足且不要超过30分钟

4形成微习惯

1.两点 一个怎样养成微习惯，一个怎样养成睡好觉的微习惯

1. 怎样养成睡好觉的微习惯

每天一二三： 同一个时间起床、白天晒两分钟太阳、睡前三件事

1、包含周末、节假日、因为睡眠节律是不分周末的。

2、晒太阳、出去走走，转转很容易做好

3、三件事 、房间暗、温度凉爽、启动放松反射

2. 微习惯：是把想要养成的习惯，简化到一个微小的不能再微小的习惯。让他容易的不能再容易了。比如想要养成一个习惯

补充先解决睡眠效率，在解决睡眠时长。

吃

白天想要不困，要维持血糖稳定。

1. 少吃多餐，变三顿为五顿

多餐的目的是保持血糖的稳定：

早餐，不要吃的太饱，要吃以高蛋白和高纤维为主的食物

上午10-11点吃一点水果和一把坚果

午餐 六七分饱，大量的蔬菜或者鸡肉、鱼肉这样的高质量的蛋白

下午3-4点，水果或坚果

晚饭，可以吃一些碳水化合物，谷物杂粮 。帮助入睡

2.吃低糖高营养的食物，尤其是绿叶的蔬菜

3.多喝水，保持充分的水化

正念冥想

1、打破自己对结果的期待。

2.对着音频，每天一次或2次。按需要来