Žurnalas „Stilius“ kiekvieną savaitę žinomiems žmonėms užduoda savaitės klausimą. Šį kartą pasiteiravome, kas jiems padeda užmigti. Dainininkė Liveta Kazlauskienė (55 m.) Miegoti einu 3 ar 4 valandą nakties. Esu iškritusi iš normalaus žmonių gyvenimo ritmo. Man užmigti padeda socialiniai tinklai. Atsigulusi panardau po feisbuką ar instagramą ir tuoj pat užsimanau miego. Būna, kad ryte randu telefoną lovoje arba nukritusį prie jos. (Šypsosi.) O kartais užmigti padeda skanus desertas – karštas pienas su vanile. 5 nuotr. Liveta Kazlauskienė. Dainininkas Andrius Rimiškis (33 m.) Geriausias užmigimo būdas – aktyviai ir turiningai praleisti dieną. Tai tikrai labai veiksminga. Kitas būdas – pozityviai nusiteikti, pasinerti į ramybę ir pagalvoti, koks geras laukia rytojus ir perspektyvi ateitis. 5 nuotr. Andrius Rimiškis. Radijo laidų vedėja Gerūta Griniūtė (31 m.) Nuovargis mane palaužti gali bet kur – esu ne kartą užsnūdusi ir grimo kėdėje. Jei kamuoja nemiga, kuri nereta viešnia dėl greito gyvenimo tempo, gelbėja grynas oras, raminamosios arbatos ir eteriniai aliejai. Pažįstami yra svarstę, kad tikriausiai mėgstu užmigti klausydamasi muzikos kaip fono, bet galiu pasakyti, kad ne. Skambant muzikai imu jos klausytis, o tada užmigti būna dar sunkiau. Vienas veiksmingiausių būdų – atrasti vidinę ramybę. Kaip tai padaryti – labai individualu. 5 nuotr. Gerūta Griniūtė. TV laidų vedėjas Mindaugas Rainys (33 m.) Užmigti man padeda kvėpavimas. Turiu dvi metodikas: per 4 skaičius įkvėpti, per 4 skaičius iškvėpti ir po 4 skaičiaus sulaikyti kvėpavimą tarp įkvėpimų ir iškvėpimų. Taip pat skaitykite: Besiskirianti Ieva Zasimauskaitė atskleidė, kaip išreiškia savo meilę Arūnas Valinskas jaunesnysis ir kiti žinomi žmonės atskleidė, kas juos motyvuoja Deivydas Zvonkus, Vilius Tarasovas ir kitos žvaigždės pasisakė apie „The Roop“ Jei ši metodika neveikia, pradedu kvėpuoti skaičiuodamas nuo 100 atbuline tvarka. Dažniausiai ties 55 jau pametu skaičių ir pradedu snūduriuoti. Retais atvejais užmiegu su lengva muzika, bet jei ji neišsijungia, miegas būna paviršutiniškas.