如何养成好的睡眠习惯?来自100天好好睡觉班组长的分享

采访:观察起床后困不困 有用吗?记录太无聊有用 吗?

| 01 放下早睡执念,你越想改变自己越不会改变,避 |- 免情绪对抗,先从观察开始。【早晨也对抗情绪起床 •③ | 怎么?】

· ▶·02 对于拖延症来说 ,设定早晨观察最合适,采取语音记录方式

睡眠观察法

04 坚持写睡眠日记,找到自己的情绪和睡眠卡点。【记录的目的】

05 探索真正原因,例如 熬夜看手机是因为白天压力大,因此 白天想法恢复精力。而不是看手机 缓解压力方式。

06 设立"催睡值班表",安排每天有人值班在群里 提醒 ,睡眠也需一个驱动力。自己做不到,可以催别人做到

07 伟大一个产品 你带队 10-20个人组成虚拟宿舍,班级带。 带队管理大家睡眠:梦境旅社 更有仪式感

摘要: 当你落叶凋零的时候, 你就不要沮丧, 也不要评判自己为什么不能坚持, 这就是卡点,

意识到我们的成长就像一棵树 ,会有开花结果,也会有落叶凋零每年的春天它都会发芽发新,把时间拉长,你会看到我们这个人生之树其实是很粗壮。

如何养成好的睡眠习惯? 跨境电商从业者分享把身体当作 自己孩子

采访:是什么样一个契机让你开始关注这种身体的状态,中医,养生符合宇宙运行的规律,未可绸缪,而非到12点身体精力耗尽才睡觉避免越劳越亢奋,不是说自己说不累,别人的pua为标准?

现代人往往难以直接从忙碌或娱乐状态切换到睡 眠状态,身体不是开关。在工作 和睡眠之间还有 一段 时间

放松身心法

身体还是符合还是需要符合大自然的规律,修仙 到两三点不睡觉,然后第二天七八点又爬起来上 □ 2 班【我也是这个情况,周末熬夜第二天上班,哪—— 怕身体出问题,上班公司要求,自己不敢请假违 背,优先级别人安排最!! ᠍ 】

睡前流程调整: 八段锦, 拉伸 放松身体, 解决保持坐姿一天可能当你很专注的时候, 其实你的身体是很疲惫的。这个疲惫不是说光直接躺着睡觉就能解决的, 睡觉 避免吃饭, 电子产品,

自己身体出现问题的时候,我发现我必须把这个事情优先级提到最高【我的问题提醒了不敢调整怎么办?身体出了也不赶调整,还是工作->还是手机->自责找死多少次了恶性循环键】

亢奋是一种假象,所以我现在即使睡不着,我也⁺-⑤ 要让自己躺到那儿先放松,先休息一下,对吧?尽量早的去进入这种睡眠的状态

摘要: 先改变认知改 先认识到睡眠的重要性 提高工作 效率,其次就是找方法,我找的方法就是安顿身心。对待身体态度: 不把一天时间到12点,看完全部视频,消息,用完我的反正只要他还扛得住,就要把它榨干。会换一个念头,我会觉得要把身体当做自己的孩子一样去照顾。自己已经快不行了,我还被逼着他【个人理解: 短视频平台和新闻等自己已经快不行了,我还被逼着他留着你时间,你不是平台的孩子】

如何养成好的睡眠习惯? 无论几点睡, 学会找到一个平衡

我这100天每一天都能够做到早睡或者早起。其实你关注的是一个比例上的一个提升。比如说你上了100天,是80%的时间都做到了早睡。那到下一个白天可能提高到85%就已经很开心了。所以这个其实是一种这种是一种学习型的思维,就是不断的去跟过去比较去进步,而不是一种固化思维,我一定要达到这个标准才行,不达到这个标准我就觉得自己没做好,对吧?这是一种固化思维。

采访:如何看待参加好好睡觉班,偶尔出现凌晨四点才睡情况?

开始初心是想早睡早起,后来变成了追求我的睡眠时长。如果我能够平均大概达到比如说七个半个小时我就很满意了,我就很满意了。最后我现在变成了接纳我的睡眠状态,提升我的睡眠满意度。

睡眠当作显示器

- <mark>□</mark> 相信自己判断,而不是借助手环来评分,自己感受是AI无 法代替大的。
- 有人九点睡,有人22点下班,回家23点 这个也 称作12点 早睡吗?关注的早睡的百分比。
- 🗸 🕖 放下手机,真正和自己待在一起

Presented with **xmind**