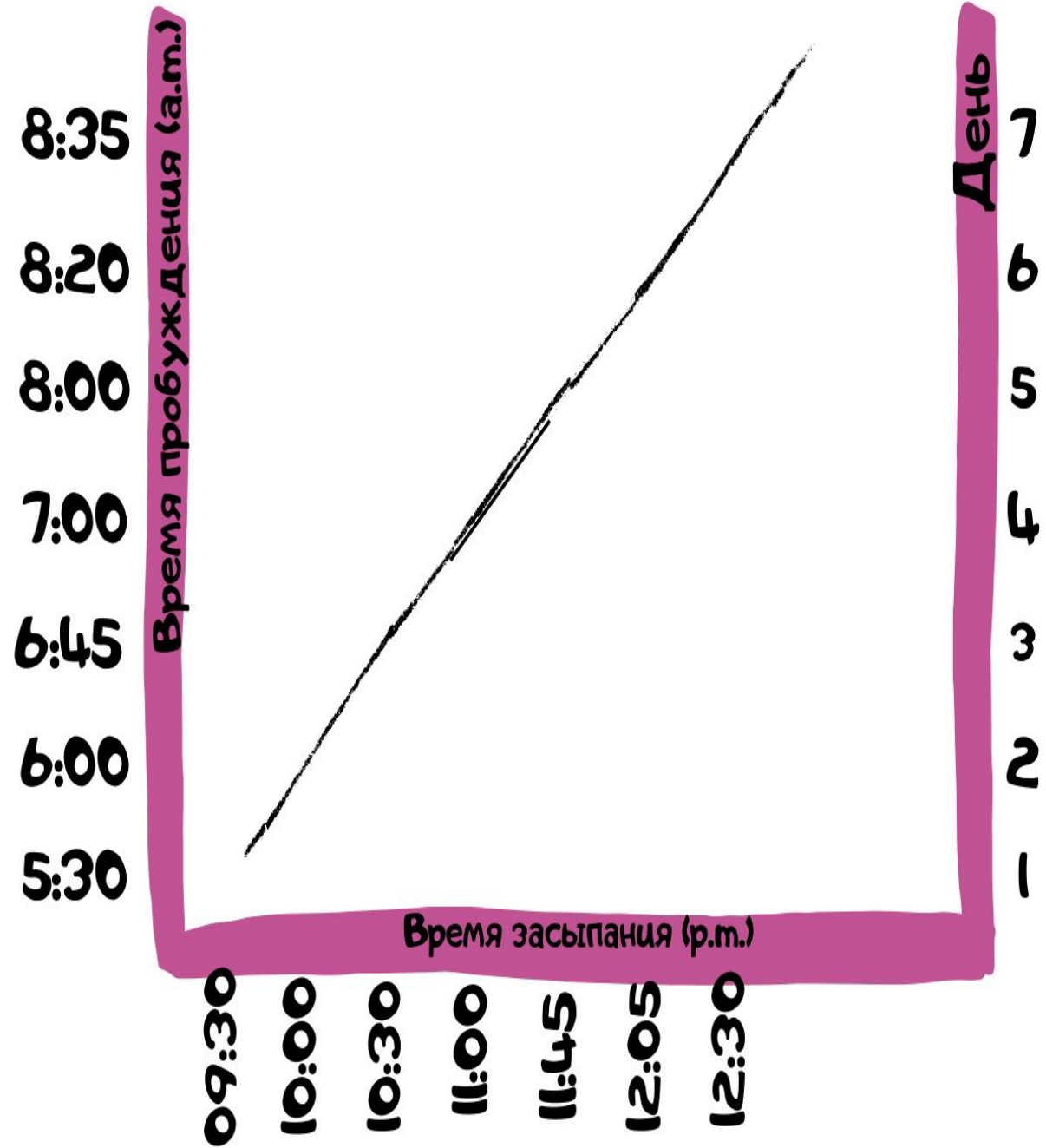


**МОЙ ПУТЬ К
ЗДОРОВОМУ СНУ**

На основе телефонных заметок и приложения «Часы» я решила проанализировать свой режим сна за последнюю неделю, потому что обратила внимание, что, несмотря на то, что я сплю примерно по восемь часов в сутки (это идеальное время, подобранное мной, которое позволяет мне чувствовать себя хорошо), иногда я всё же ощущала некий дискомфорт. Все люди сталкивались с подобными ситуациями, но, важно помнить, что у любого отклонения от нормы есть причины, а значит, это можно исправить!



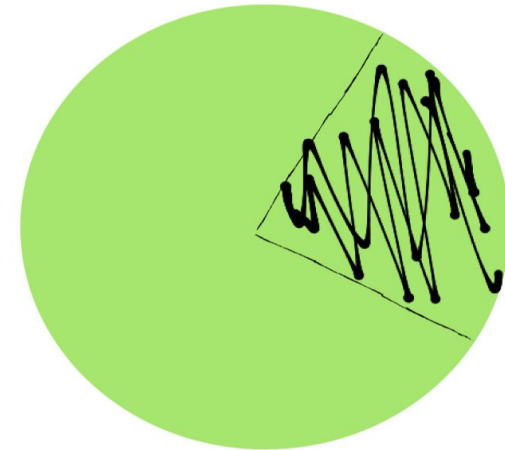
Я тщательно проанализировала собственное самочувствие на основе диаграммы, изображённой на предыдущем слайде и изобразила результаты на данном графике:

-Вся диаграмма-100% исследуемого времени, то есть семь дней, которые я взяла, чтобы проанализировать качество своего сна в целом;

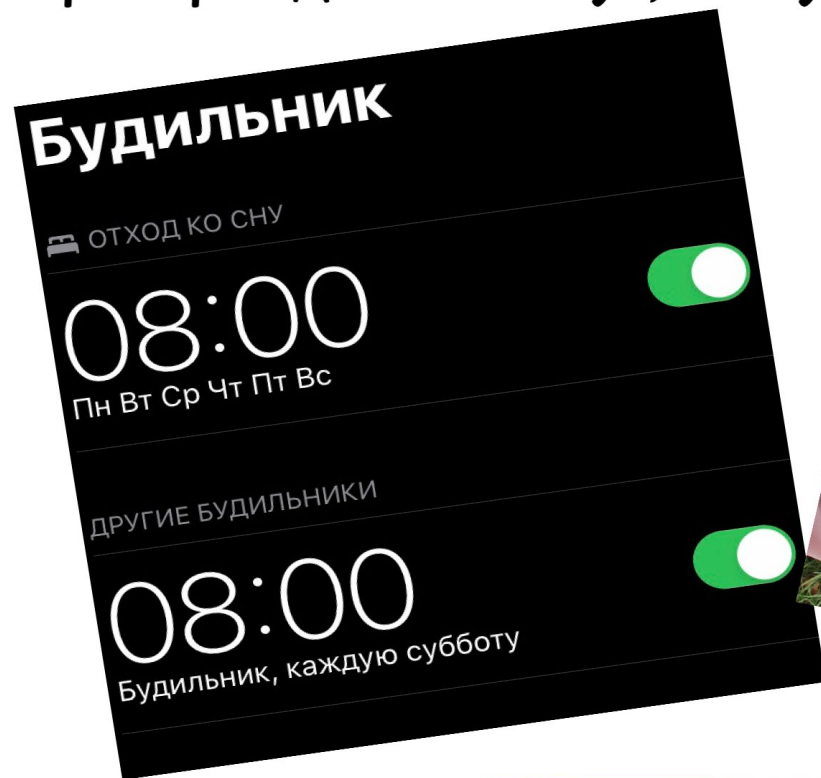
-Часть диаграммы, закрашенная зелёным цветом-75% исследуемого времени, в период которого после пробуждения и в течение дня я не испытывала никакого дискомфорта, связанного с недосыпом или «пересыпом»;

-Часть диаграммы, заштрихованная чёрным цветом-25% исследуемого времени, в период которого я после пробуждения чувствовала сонливость.

Таким образом, на основании проделанного опыта, я сделала вывод, что мне есть над чем работать, а значит, циклическая теория сна как раз для меня!



Итак, я решила, что наиболее подходящее время для моего пробуждения – восемь часов утра. Рассчитав по калькулятору идеальное время для отхода ко сну, я завела будильник на **08:00** и легла спать в **00:05**. Так как обычно для того, чтобы уснуть, мне требуется примерно десять минут, то я уснула как раз около **00:15**.



8.00

22.45, 0.15

Результаты проведенного опыта меня приятно удивили! Я проснулась в 7:55, за пять минут до будильника!



Я в очередной раз убедилась, насколько важную роль играет сон в жизни каждого человека, ведь он влияет как на наше физическое, так и на ментальное здоровье!

А главное, – на протяжении всего дня я чувствовала себя бодро и не испытывала никакого дискомфорта! Я уверена, что данный способ организации сна способен изменить жизнь многих людей, испытывающих проблемы со сном, а также повысить качество жизнедеятельности любого человека путём укрепления его здоровья.

