

SEN: DOBRE NAWYKI



niektóre psychologiczne metody na bezsenność

	PON	WT	ŚR	CZW	PI	SOB	NIE
1. WYWIETRZONY+CIEMNY POKÓJ							
2. BEZ KOFEINY OD GODZ.__							
3. BEZ SPORTU/WYSIŁKU (PRZED SNEM)							
4. BEZ POWAŻNYCH ROZMÓW PRZED S.							
5. RELAKSACJA PRZED SNEM							
6. W ŁÓŻKU WYŁĄCZNIE ŚPIĘ							
7. WSTAJĘ O TEJ SAMEJ GODZINIE							
8. IDE SPĄĆ O TEJ SAMEJ GODZINIE							
9. KIEDY NIE MOGĘ ZASNAĆ TO siadam w fotelu i czytam książkę, do łóżka wracam kiedy znowu chce mi się spać							

JAK SIĘ NAGRODZĘ?