

MICHAŁ MAJ

SEN MISTRZA

SEKRETY TWÓRCZEGO SNU

LEONARDA
DA VINCI



Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Michał Maj, rok 2011

Nr zamówienia: 952298
Nr Klienta: 307006
Data realizacji zamówienia: 2011-01-27
Zapłacono: 15,70 zł

Autor: Michał Maj
Tytuł: Sen mistrza

Data: 2011

Zdjęcie do projektu okładki zostało użyte za zgodą istockphoto.com

Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.
44-100 Gliwice
ul. Daszyńskiego 5
www.ZloteMyсли.pl
e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo "Złote Myśli" dolożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo "Złote Myśli" nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Jeśli przez myśl przeszło Ci, aby udostępnić tę książkę za darmo w internecie łamiąc tym samym prawa autorskie, POMYŚL, czy nie lepiej przyłączyć się do Programu Partnerskiego i ZARABIAĆ poprzez promowanie tej i kilkuset innych książek z naszego wydawnictwa. [Zobacz szczegóły.](#)

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	5
TWOJE OTOCZENIE — PRZYSTOSUJ JE.....	9
DLACZEGO WARTO WSTAWAĆ WCZEŚNIEJ?.....	15
PRZED SNEM — CO WARTO ZROBIĆ?.....	17
BEZSENNOŚĆ	19
GDY LEŻYSZ, KRĘCISZ SIĘ W ŁÓŻKU I USNAĆ NIE MOŻESZ.....	19
WIZUALIZACJA — UWIERZ W SUKCES.....	25
FAZY SNU — JAK JE WYKORZYSTAĆ?.....	29
JAK POWIEDZIEĆ N I E CIEPŁEJ KOŁDRZE?.....	33
PORANNY RYTUAŁ.....	37
PRZESUWAMY WSKAZÓWKI ZEGARA.....	41
WYROBIENIE NAWYKU W JEDEN MIESIĄC.....	45
JAK PAMIĘTAĆ SWOJE SNY?.....	47
ŚWIADOME ŚNIENIE — CZAS ZACZAĆ!	51
SEN POLIFAZOWY — SEKRET LEONARDA DA VINCI.....	59
JAK WYKORZYSTYWAĆ SEN POLIFAZOWY?.....	63
SYSTEMY POLIFAZOWE	64
SYSTEM MONOFAZOWY.....	65
SYSTEM BIFAZOWY.....	66
SYSTEM EVERYMAN.....	66
SYSTEM UBERMAN	67
JAK SYPIAŁY INNE WIELKIE OSOBISTOŚCI?.....	71
DRZEMKI — SPOSÓB NA SZYBKĄ REGENERACJĘ.....	73
ŚRODKI ZWIĄZANE ZE SNEM.....	79
A GDY TRZEBA ZARWAĆ NOC... ..	87
PODSUMOWANIE.....	93

WSTĘP

Sen to coś niesamowicie tajemniczego. Zobacz, człowiek był w kosmosie, na dnie Rowu Mariańskiego, dokonuje przeszczepów, lata z ogromną prędkością i pokonuje wiele innych barier, a nie może pokonać bariery snu. Nie jest przecież możliwym nie spać przez długi czas. Chcąc nie chcąc, każdy z nas musi dać odpocząć swojemu organizmowi. Bez jedzenia istota ludzka jest zdolna przeżyć około 3 tygodni, bez wody — około tygodnia, a bez snu?

W 1959 roku radiowy prezenter Peter Tripp, zbierając pieniądze na cele dobroczynne, postanowił nie spać przez całe 200 godzin. Psychologowie i naukowcy postanowili wykorzystać tę okazję do przeprowadzenia badań. Była to przypadkowa osoba, dlatego badania są miarodajne, a efekty bardzo ciekawe. Już po 50 godzinach Peter zaczął być poirytowany i zdenerwowany. Zaczęły się również pewnego rodzaju halucynacje. Po 100 godzinach pacjent uwierzył, że garnitur jednego z lekarzy to kłębek gąsienic. Z godziny na godzinę było coraz gorzej, Peter zaczął wyobrażać sobie, że stał się obiektem spisku doktorów. Doświadczenia bohatera próbowano jeszcze „przetrzywać” za

pomocą środków pobudzających, ale eksperyment zakończono, ponieważ obawiano się, że Peter może stracić życie. Eksperyment pokazał jednak, jak ludzki organizm wyczulony jest na potrzebę snu.

To nie koniec tajemnic. Zauważ, że wszystkie żywe istoty na świecie potrzebują snu. Jedne z nich spędzają w objęciach Morfeusza około 20 godzin, inne 2, ale nie ma stworzenia, które potrafiłoby działać bez przerwy na odpoczynek. U niektórych zwierząt (na przykład u foki) półkule mózgowe „śpią” na zmianę. Objawia się to zamknięciem oka przez śpiącą półkulę. Foki śpią w ten sposób, żeby wynurzać się w celu zaczerpnięcia powietrza.

Myślę, że zdajesz sobie sprawę z tego, jak mało wiemy na temat snu. To dziwne, bo przecież średnio każdy z nas 20 lat swojego życia spędza... śpiąc. Jak więc robić to efektywnie i skutecznie? Jak nauczyć się śnić piękne sny? Jak wykorzystać ten czas produktywnie, a przy tym nie stracić na zdrowiu? Te pytania i zwykła ciekawość sprawiły, że postanowiłem napisać tę książkę. Pragnę w jednym miejscu zebrać całą wiedzę na temat spania, po to, aby było to użyteczne nie tylko mnie, ale również innym osobom. Poznasz więc tajniki wczesnego wstawania, nauczysz się mówić n i e ciepłej kołdrze o poranku, uczynisz początek swojego dnia wielkim świętem, odkryjesz sekrety znanych osobistości, otrzymasz wiedzę, jak kontrolować swoje sny i jak sypiać 2 godziny na dobę i nie umrzeć. Pewnie zapytasz, dlaczego akurat sen, skoro jest tyle ciekawych rzeczy na świecie?

Rozwiązanie jest proste. Od najmłodszych lat miewałem różne ciekawe historie związane ze snem. Przez długi okres lunatykowałem, miewałem sny kontrolowane, życie zmuszało mnie do niespania przez kilkadziesiąt godzin. Mówienie przez sen zdarza mi się do tej pory (również w językach obcych). Mam nadzieję, że moje doświadczenie będzie przydatne również i Tobie. Musisz jednak pamiętać, że nie wszystko, co zostało tutaj napisane, sprawdzi się również u Ciebie. Sen to bardzo indywidualna sprawa, każdy z nas potrzebuje innej jego długości. Ponadto musisz wiedzieć, że niektóre przedstawione tutaj techniki i metody nie zostały w 100% przetestowane przez naukowców (np. sen polifazowy). Wspomniałem o nich w celach naukowych, bo wiedzieć więcej nigdy nie zaszkodzi, ale proszę, podchodź do tego ostrożnie i z rozwagą.

Tadeusz Kotarbiński mówił, że sen to skracanie sobie życia w tym celu, aby je wydłużyć. Nie traćmy więc czasu. Zapraszam Cię na krótką podróż, która uzmysłowi Ci, jak spać krócej a efektywniej, jak sprawić, aby pamiętać swoje sny czy jak kontrolować nasze marzenia senne. Do dzieła!

TWOJE OTOCZENIE — PRZYSTOSUJ JE

Każdy z nas marzy o tym, aby spać wygodniej i lepiej. Przypomnij sobie, ile razy budziłeś się rano po kilku godzinach snu i wciąż czułeś się zmęczony. Na pewno w pamięci masz dni, kiedy mimo najlepszych chęci nie mogłeś zmrużyć oka. Problemy ze snem ma większość ludzi na tym globie. Niewielu jednak zauważa, że większość kłopotów wynika z trybu życia, warunków i złych nawyków. Na początku książki chciałbym przedstawić Ci kilka ważnych elementów, o których zapominamy, a które są bardzo ważne.

- ◆ Cisza — wiele osób uważa, że hałas nie sprawia im problemów i mogą spokojnie spać w głośnych pomieszczeniach. Owszem, można, co ja niestety często praktykuję. Uwielbiam podróże i bardzo często zdarza mi się usypiać w autobusach, samochodach, na lotniskach czy dworcach. Nie mam z tym problemów, ponieważ nauczyłem się łatwego usypiania, ale z autopsji wiem, że nie jest to efektywny sen. Pamiętasz może sytuację, gdy hałas Cię wybudził? Zapewne ciężko było Ci potem usnąć, znów się męczyłeś. Dlatego bardzo ważne jest, by spać w miejscach cichych i spokojnych.

Postaraj się o to, aby inni domownicy w tym czasie zachowywali ciszę, wyłącz wszystkie urządzenia elektroniczne. Często udręką są dźwięki z zewnątrz. Jeżdżące samochody, latające samoloty, muzyka od sąsiada — cywilizacja sprawiła, że mamy większe zaburzenia snu. Stąd też pojawiają się choroby XXI wieku, takie jak choćby depresja. Mimo tych wszystkich przeszkód postaraj się zbudować swoją małą oazę spokoju, do której nie będzie dobiegał głos świata zewnętrznego. Jeżeli jednak nie jesteś w stanie tego osiągnąć, spróbuj to zagłuszyć. Pomocna może być tutaj muzyka. Unikaj jednak mocnych brzmień, energetycznych kawałków i porywających do tańca utworów. Poszukaj czegoś spokojnego i nastrojowego. Przydatna może okazać się tu strona: stereomood.com. Jest to niesamowity wynalazek. Wpisujesz, jaki masz nastrój, a komputer automatycznie dobierze dla Ciebie piosenki. Muzyka ma sprawić, że zamiast denerwować się na hałaśliwych współlokatorów, skupisz się na spokojnych i lekkich brzmieniach.

- ◆ Światło — kwestia bardzo sporna. Jedni uważają, że okna powinny być zasłonięte, że najlepsze są sypialnie z oknami na zachód, i że powinien panować w nich półmrok. Jest też druga szkoła — moja. Uwielbiam, gdy rano słońce wpada do mojego pokoju i od razu uderza mnie w twarz. Wtedy mój organizm dostaje znak, że pora się budzić i zacząć kolejny dzień życia. Osobiście stosuję obydwie metody. We własnym domu posiadam pokój jasny, z oknami na wschód. U rodzi-

ców, których często odwiedzam, jest odwrotnie. Słońce wpada dopiero po południu. Zauważyłem, że zdecydowanie łatwiej budzę się we własnym domu, gdzie dostęp do światła jest natychmiastowy. Myślę, że wersja ze słońcem jest bardziej optymistyczna. Nic tak nie poprawia humoru jak promienie wpadające do pokoju. Chwilę później włączam muzykę, przeciągam się i zaczynam cieszyć się kolejnym dniem.

- ◆ Łóżko do spania — wśród wielu znajomych zauważyłem pewną rzecz, którą przez długi okres powtarzałem również ja. Prawie każdego wieczoru zabierałem laptopa, książki i inne rzeczy służące do pracy — do łóżka. Rozkładałem wszystko na pościeli i pracowałem do późna w nocy. Tym samym wszystkie swoje problemy i kłopoty, które mnie trapiły, zabierałem ze sobą pod kołdrę. Ze złymi nawykami trzeba walczyć, wprowadzając w ich miejsce dobre. Teraz pracę i naukę zostawiam na biurku. Do łóżka chodzę jedynie spać. Dlaczego to tak ważne? Nasz mózg zbudowany jest schematycznie. Nawyk buduje się szybko, często nieświadomie, opierając się na wielu skojarzeniach. Nasz organizm powinien kojarzyć łóżko (jako obiekt) tylko ze snem. Jeżeli będziesz rozmyślał w nim o problemach i kłopotach, będziesz miał większe trudności z zasypianiem, a złe myśli nie dadzą Ci spokoju aż do rana. Dodatkowo praca w łóżku jest niewygodna i niezdrowa dla Twojego kręgosłupa. Ustal więc, że od dziś łóżko to miejsce odpoczyn-

ku. Praca, obowiązki i kłopoty zostają na biurku, najlepiej w innym pokoju.

- ◆ Powietrze — moja „mania prześladowcza”. Jestem bardzo wrażliwy na wszelkiego rodzaju zapachy, na przykład nie lubię zapachu dymu papierosów. Nie od dziś wiadomo, że świeże powietrze jest bardzo ważne dla naszego mózgu. Jak myślisz, czemu często powtarza się, że spanie na jachcie lub pod namiotem jest zdrowe? Ponieważ ciągle masz dostęp do świeżego powietrza. Dlatego zawsze przed snem postaraj się przewietrzyć pokój. Otwórz na kilka minut okno, a latem, gdy na zewnątrz jest ciepło, śpij cały czas przy uchylonym. Nie zapomnij od czasu do czasu wynieść kołdry i poduszek na zewnątrz. Już pierwszej nocy po takim „wietrzeniu” poczujesz, że usypiasz łatwiej i szybciej.
- ◆ Twoje łóżko — człowiek przeciętnie 20 lat swojego życia przesypia. Zastanów się, czy chcesz spędzić tak długi okres w miejscu niewygodnym i niekomfortowym. Przemyśl, czy Twoje łóżko jest na pewno dobre? Czy materac nie jest za twardy lub za mały? Może warto pomyśleć o kupnie czegoś nowego? Jeżeli po przebudzeniu czujesz ból w plecach lub w innych częściach ciała, miewasz bóle głowy lub karku, powinieneś wymienić materac. I wcale nie musisz wydawać na niego fortuny. Nie jest konieczne kupowanie specjalnie przystosowanych łóżek znanych z reklam telewizyjnych. Musisz się na nim po prostu czuć dobrze. Pamiętaj, że jeśli materac jest supermiękki, wcale

nie oznacza to, że jest wygodny. Wręcz przeciwnie. Znam osoby, które śpią na samych deskach, przełożonych jedynie kocem lub matą. Bardzo to sobie cenią.

- ◆ Temperatura — to kolejna istotna sprawa, o której wiele osób zapomina. Jak wygląda Twój sen? Czy nie budzisz się w nocy z powodu zbyt niskiej lub wysokiej temperatury? Przeanalizuj ten punkt i zobacz, gdzie śpisz. Miejsca przy oknie i grzejniku mogą spowodować, że zimą będzie zbyt gorąco. Do tego dochodzi także kołdra i pościel. Być może jest za cienka lub za gruba? Postaraj się w jakiś sposób kontrolować temperaturę w pokoju poprzez uchylanie okna lub ustawianie jej na wyższą.

Przedstawione powyżej aspekty dobrego spania mogą wyglądać na błahe, jednak są naprawdę bardzo istotne. Przypomnij sobie, ile razy budziłeś się ze względu na hałas, niewygodę lub zbyt wysoką temperaturę.

DLACZEGO WARTO WSTAWAĆ WCZEŚNIEJ?

Warto, abyś wcześniej zadał sobie pytanie, dlaczego dobrze jest wstawać o wschodzie słońca. Dlaczego Ty chcesz wstawać wcześniej i co Ci to przyniesie? Jakich rezultatów oczekujesz?

1. Więcej czasu — po pierwsze, wstając wcześniej, zyskasz więcej wolnego czasu. Gdy wstawałem o 6.30, to często bywało tak, że o godzinie 12.00 wszystkie zadania dnia miałem już wykonane. To niesamowite uczucie mieć wolne całe popołudnie. W zależności od tego, o ile przesuniesz swój budzik w tył, tyle będziesz miał czasu na wykonywanie istotnych dla Ciebie czynności.
2. Większa efektywność — o świcie, zaraz po przebudzeniu, człowiek ma najwięcej sił i energii. Gdy pobudzisz się jeszcze chłodnym prysznicem i naładujesz ulubioną muzyką, stajesz się wulkanem energii, która jest nie do zatrzymania. Ponadto masz to przekonanie, że skoro już wstałeś, to warto zająć się czymś produktywnym i wartościowym.
3. Święty spokój — wstając rano, masz czas dla siebie. Żadnych telefonów, żadnych wiadomości

w komunikatorze, bo każdy śpi. To jest czas tylko dla Ciebie, możesz zająć się sobą i swoimi potrzebami. To również wpływa na Twoją efektywność, bo nikt nie rozprasza Cię podczas pracy.

4. Widzisz cuda — aby zobaczyć coś pięknego, wcale nie musisz jechać na drugi koniec świata, wydając ogromne pieniądze. Czasem wystarczy, że wstaniesz kilka godzin wcześniej i podejdziesz do okna. Możesz ujrzeć cudowny wschód słońca, potem wziąć odtwarzacz mp3 z ulubioną muzyką i wyjść na zewnątrz. Włożyć słuchawki do uszu, włączyć inspirującą piosenkę i wdychając świeże powietrze, biec pomiędzy drzewami w pobliskim parku. Czy to nie pociągające? Widzisz, tak naprawdę od Ciebie zależy, czy poranne wstawanie będzie udręką czy magiczną chwilą, którą będziesz chciał powtarzać.
5. Zdrowie — kiedyś człowiek wstawał o świcie, pracował cały dzień, a wieczorem kładł się spać razem z kurami. Było ciemno, nie był więc w stanie pracować. Po wynalezieniu elektryczności czasy się zmieniły. Teraz życie toczy się 24 godziny na dobę, możemy pracować tyle, ile to konieczne; kłaść się spać, o której tylko chcemy. Być może to wygodne i pozwala nam lepiej wykorzystywać czas, ale z drugiej strony efektem tego są liczne choroby XXI wieku, w tym bezsenność i depresja.

PRZED SNEM — CO WARTO ZROBIĆ?

Jeżeli planujesz wstać o świcie, warto już wcześniej się do tego przygotować. Pomoże to w organizacji, a rano zaraz po wybudzeniu nie będziesz się zastanawiać, co robić, tylko od razu ruszysz do działania. Na czym warto się skupić?

1. Zaplanuj dzień — mam taki nawyk, że dzień wcześniej planuję kolejny. Nie są to jakieś sztywne założenia, lecz prosta i nieskompilowana lista „to do”. Na skrawku papieru lub w kalendarzu po myślniku wypisuję rzeczy, które chcę wykonać danego dnia. Przed snem czytam ją i zastanawiam się, które są priorytetami, a które mniej ważne. Pomaga mi to nastroić się na następny dzień, a rano od razu wiem, za co powinienem się wziąć.
2. Przygotuj wszystko, czego potrzebujesz — tak aby rano nie musieć niczego szukać, biegać, łapać się za głowę i denerwować. Miej w jednym miejscu złożone ubrania, które założysz po wstaniu, wieczorem umyj naczynia, w których przygotujesz śniadanie (jak w ogóle można zostawić brudne na noc?).

3. Zaplanuj poranny rytuał — więcej na ten temat dowiesz się w dalszej części książki, ale już teraz możesz zastanowić się, co zrobisz rano po przebudzeniu.
4. Wizualizuj — być może to najważniejszy fragment tej książki i cały sekret, zarówno wstawania, jak i innych aspektów Twojego życia. Myślę, że warto się tutaj zatrzymać na moment, aby lepiej przyrzyć się wizualizacji.

BEZSENNOŚĆ

GDY LEŻYSZ, KRĘCISZ SIĘ W ŁÓŻKU I USNAĆ NIE MOŻESZ

Bezsenność to problem wielu ludzi dzisiejszego świata. Nie wiadomo, skąd tak naprawdę się bierze, czy ze stresu, czy z natłoku informacji, czy z innych powodów. Są natomiast pewne sposoby, które pozwolą uniknąć bezsenności i ją zwalczyć.

Aby zdrowo spać, warto także zmienić swoje wieczorne zwyczaje. Co robisz przed pójściem spać? Zapewne oglądasz telewizję lub siedzisz przed komputerem. Tak jest wygodnie i przyjemnie, a co ciekawe, wtedy czujemy się mniej senni i bardziej wypoczęci. Oczywiście to złudzenie. Bardzo dobrym podejściem jest wyrobienie w sobie nawyku wyłączania elektroniki — na przykład godzinę przed pójściem spać. Spożytkuj ten czas w inny sposób, niż przeglądając mało rozwijające strony internetowe, czy pisząc ze znajomymi na Gadu-Gadu. Co warto robić? Bardzo dobrym pomysłem jest czytanie książek. Jeżeli do tej pory nie miałeś na to czasu, teraz już masz. Możesz także poczyć się na przykład języków obcych. Są to czynności spokojne, które wprowadzają nas w sen. Zapewne

zauważysz, że podczas czytania oczy same zaczną Ci się kleić i poczujesz się senny. Wtedy możesz spokojnie zasnąć. Komputer tego Ci nie da. Wpatrując się w jasne, migające punkty, oczy będą w ciągłym pobudzeniu i nie będziesz czuł potrzeby snu. Co do nauki, to jest to naprawdę dobra metoda na bezsenność — jeżeli nie możesz usnąć, postraszyć organizm nauką najbardziej znieawidzonego materiału.

Skończ także z leżeniem bez sensu. Jeżeli leżysz na białym prześcieradle, kręcisz się z boku na bok i frustrujesz — skończ z tym i nie trać czasu. Im więcej będziesz rozmyślał, tym trudniej będzie Ci zasnąć. Zamiast tego zajmij się czymś produktywnym, poczytaj coś lub posłuchaj. Nie włączaj komputera. Co do samego rozmyślenia, warto tutaj wspomnieć o naszym życiu. Żyjemy dość szybko: praca, studia, rodzina, obowiązki. Przez działanie na wysokich obrotach w naszej głowie pojawia się wiele myśli, które nie pozwalają nam zmrużyć oka. Postaraj się je zwalczyć. Ustal, że problemów dnia codziennego nie wnosisz do łóżka. Przed snem weź kartkę papieru i zaplanuj, jak rozwiążesz dany problem następnego dnia. W ten sposób unikniesz wieczornych przemyśleń, które gromadzą się w Twojej głowie. Zamiast tego postaraj się myśleć o czymś przyjemnym i miłym. Powspominaj w myślach dobre chwile lub twórz nowe. Jeżeli czegoś pragniesz, to przeżyj to w swojej głowie tuż przed snem. Zamknij oczy i rozmarz się. Odkryj dane miejsca, poznaj danych ludzi, poczuj to wszystkimi zmysłami. Pozwól, aby myśli przebiegały spokojnie przez Twoją głowę. Usuń także wielkie świecące ze-

gary w swojej sypialni. Nie wiem, kto je wymyślił, ale nie grzeszą one skutecznością. Jak czujesz się, gdy nie możesz usnąć, a co chwila czerwone cyfry informują Cię, ile to już trwa? Zapomnij o sekundach, minutach, godzinach. Jesteś Ty — nie upływający czas.

Jeżeli to nie pomaga, warto zwrócić uwagę na swoje zwyczaje w ciągu dnia. Często okazuje się, że dieta czy brak ruchu są powodem bezsenności. Staraj się odżywiać zdrowo, a jeżeli nie poświęcasz zbyt dużo czasu na ruch, zmień to. Wcale nie potrzebujesz do tego super sprzętu ani miejsca. Możesz na przykład biegać w pobliskim parku. Pamiętaj jednak, aby nie robić tego tuż przed pójściem do łóżka.

Ponadto jest wiele środków, które wspomagają sen. Możesz przejrzeć ofertę sklepów zielarskich czy zainwestować na przykład w melisę. Podobno pomaga. Jest też wiele „domowych sposobów”, które poprawiają jakość zasypiania:

1. Ciepłe mleko — warto wypić szklankę przed snem — najlepiej z miodem.
2. Gorąca kąpiel — zrób mały eksperyment. Wpuść do wanny gorącą wodę — taką, która prawie parzy, do której musisz wchodzić powoli i spokojnie; taką, która paruje i sprawia, że na lustrze pojawia się mgiełka. Połóż się wygodnie i odpoczywaj. Zapewne po pewnym czasie zauważysz, że robisz się senny, tak bardzo, że najchętniej usnąłbyś w wannie. Tak właśnie działa gorąca kąpiel, którą możesz stosować przed oddaniem się w objęcia Morfeusza.

3. Unikanie używek — w sytuacji gdy od pewnego czasu nie możesz przymknąć oczu, odstaw wszelkie używki typu kawa, herbata czy alkohol, szczególnie na kilka godzin przed snem.
4. Zielarstwo — jeżeli szukasz jakiegoś naturalnego środka na sen, wybierz się do apteki lub sklepu zielarskiego. Niestety sam nigdy nie stosowałem takich środków, dlatego niczego nie mogę polecić, jednak farmaceuta na pewno wie, co będzie dobre dla Ciebie.
5. Wysiłek fizyczny — taki mocny, z prawdziwego zdarzenia. Taki, po którym nie będziesz miał siły na nic. Weź 2 dni wolnego i wyjedź na przykład w góry. Intensywnym tempem przejdź kilka długich szlaków. Górskie powietrze też na pewno dobrze na Ciebie wpłynie.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała bezsenność za chorobę cywilizacyjną, którą trzeba leczyć. Coraz więcej osób ma problemy ze snaniem. Zamiast jednak się tym martwić, zajmij się swoim życiem. Problem wynika z życia ludzi, z ich problemów — Ty nie popełniaj tego błędu i znajdź dobre wibracje w tym, co robisz i jak żyjesz. Pomocna może być tutaj zasada 4 filarów, która ułatwia zrozumienie równowagi życiowej:

- ◆ Finanse — pieniądze szczęścia nie dają, ale szczęściu nie przeszkadzają. Tak naprawdę trudno być zadowolonym z życia, jeżeli na głowie mamy długi, boimy się, że nie wystarczy nam do końca miesiąca itp. Odpowiedz sobie na następujące py-

tania: „Czy posiadam jakieś oszczędności na tak zwaną czarną godzinę?”, „Skąd biorę pieniądze na życie?”, „Czy praca, którą wykonuję, daje mi pewność?”, „Co zrobiłbym, gdybym nagle stracił pracę?”, „Za co będę żył w podeszłym wieku?”.

- ◆ Rodzina i przyjaciele — jest to istotna kwestia. Przyjaciele i rodzina powinni nas wspierać, motywować. Jeżeli często słyszysz, że nie dasz rady, że jesteś do niczego, powinieneś się zastanowić, co z tym zrobić. Ponadto odpowiedz sobie na pytania: „Jakie mam relacje z rodziną?”, „Jak traktuję moich znajomych?”, „Czy mogę liczyć na wsparcie przyjaciół?”, „Jakie miłe chwile ze swojego życia łączę ze znajomymi?”, „Czy mam kogoś bardzo bliskiego, komu mogę zaufać?”.
- ◆ Duchowość i rozwój — istotna kwestia, często pomijana. Pytania również bardzo ważne: ile czasu poświęcasz na rozwój samego siebie? W co wierzysz? Kto Cię motywuje i dodaje sił?
- ◆ Zdrowie — bez zdrowia nie zrobimy nic. Zauważ, że jeżeli jesteś chory, masz gorączkę, nie możesz myśleć o spotkaniach ze znajomymi, nie możesz pracować, aby zarobić itp. Zastanów się, czy dbasz o swoje zdrowie. Ile czasu przeznaczasz na ruch? Co jesz? Jak czujesz się każdego dnia?

Te 4 filary można rozbudować na mniejsze przęsła, na przykład finanse możemy jeszcze rozbić na karierę, duchowość na stan psychiczny itp. Przedstawiona wersja jest wersją uproszczoną. Teraz zastanów się, jak te filary wyglądają u Ciebie, bo tak naprawdę

szczęśliwy będziesz tylko wtedy, gdy będą one równo rozwijane. Wyobraź sobie drewniane krzesło z oparciem i 4 nogami. Czy jeżeli skrócisz jedną nogę, będziesz mógł na nim usiąść prosto? A co jeżeli utniesz 3 i staniesz się krzesłem barowym? A Wieża Eiffla? Czy stałaby, gdyby nie mocne, żeliwne nogi? Musisz zdać sobie sprawę z tego, że sam jesteś architektem swojego życia. Musisz zadbać więc o zbalansowany rozwój, aby nie popaść w pułapkę czasową. To właśnie takie pędzenie doprowadza do bezsenności i jest powodem problemów ze snaniem.

WIZUALIZACJA — UWIERZ W SUKCES

Powiedz mi, kto ma lepiej? Optymista, który na wszystko patrzy w jasnych kolorach, czy pesymista — osoba, która z góry zakłada porażkę?

Na temat wizualizacji powstało tysiące książek. Od spopularyzowania filmu *Sekret* powstawały kolejne utwory, które propagowały pozytywne myślenie. Zauważ, że wszystkie wielkie religie świata mówią o tym samym — wierze. Musisz prawdziwie wierzyć, aby otrzymać. Być może pamiętasz z lekcji religii przypowieści. W jednej z nich, przy uzdrawianiu starca, Jezus zapytał, czy wierzy, że będzie uzdrowiony. Jak myślisz, dlaczego to zrobił? Odpowiedź jest prosta — wszystko zależy od nas. To my sami naszymi myślami naprowadzamy na pewne sytuacje i wydarzenia, które mają miejsce w naszym życiu. Być może pamiętasz taki cytat, również z Biblii:

Kto powie tej górze: „Podnieś się i rzuć się w morze”, a nie wątpi w duszy, lecz wierzy, że spełni się to, co mówi, tak mu się stanie [Mk 11,23].

Podaliśmy przykłady z chrześcijaństwa, ale zasada ta działa we wszystkich innych wielkich religiach oraz we wszystkich aspektach życia. Przypomnij sobie, ile

razy chciałeś czegoś bardzo uniknąć, w głowie powtarzałeś, żeby to się nie stało, żeby to się nie stało — pach! Padło na Ciebie. Często, prawda? A przypomnij sobie dzień, kiedy byłeś na fali. Miałeś świetny humor, wszystko Ci się udawało, myślałeś optymistycznie i nadal osiągałeś sukces za sukcesem. Amerykański psycholog, Martin Seligman, badając zjawisko depresji, zaobserwował, po czym potwierdził wnikliwymi badaniami na skalę międzynarodową, iż nastawienie optymistyczne ma istotny wpływ na jakość naszego myślenia, wybór trafnych decyzji, poczucie autentyczności i sensu życia. Wpływ, jaki wywiera nasze nastawienie, rozpościera się od stanu naszego zdrowia po jakość funkcjonowania instytucji, w której pracujemy. Optymiści oczekują, że życie przyniesie im więcej dobrego niż złego. Nasza percepcja przyszłości działa jak samospełniająca się przepowiednia. Jeżeli oczekujesz dobrego — będzie dobrze. Jeżeli nastawiasz się negatywnie — będziesz miał rację. Pamiętaj o tym, wstając codziennie rano. Niech to nie będzie dla Ciebie walka, niech to będzie przyjemność. Znajdź coś pozytywnego w porannym wstawaniu, zachwyć się świeżym powietrzem, zachwyć się słońcem, śpiewem ptaków, a nawet poszukaj cudu w spadających kroplach deszczu. Ciesz się tym.

Ponadto nastaw się pozytywnie, już kładąc się spać. Codziennie przed snem wizualizuj swoją pobudkę. Wyobraź sobie, jak budzisz się kilka minut przed dźwiękiem budzika, otwierasz oczy, przeciągasz się i powoli wychodzisz z łóżka. Jesteś wyspany, uśmiechasz się i stopami dotykasz chłodnej podłogi. Jesteś

szczęśliwy, bo wstajesz tak, jak zawsze to sobie wymarzyłeś. Chwilę później idziesz do łazienki, później zaparzasz kawę lub herbatę, robisz śniadanie, słuchając ulubionych piosenek.

Naucz się cieszyć tym, co robisz, znajdź pozytywne tego aspekty i wierz w swój sukces. Powtarzaj to sobie każdego wieczoru.

FAZY SNU — JAK JE WYKORZYSTAĆ?

Czy zdarzyło Ci się tak, na przykład, że ustawiłeś budzik na godzinę 7.00, a mimo to obudziłeś się powiedzmy o 6.30? Czuleś się już wyspany i pełen energii, ale doszedłeś do wniosku, że możesz jeszcze pospać te pół godziny. Zapadałeś w sen, po czym okropny dźwięk budzika wyrywał Cię z niego, byłeś zaspany, zmęczony i wyczerpany. Zastanawiałeś się, jak to możliwe? Odpowiedź jest prosta — mają na to wpływ fazy snu. Za chwilę dowiesz się, jak je wykorzystać, aby budzić się wypoczętym.

Najpierw jednak teoria. Nie wiem, czy zdajesz sobie sprawę z tego, że Twój sen to nie jedna ciągła czynność, lecz składa się z różnych etapów, które mają wpływ na jego jakość. Podczas normalnych czynności w ciągu dnia Twój mózg działa na falach beta. Są to normalne, codzienne czynności, jak praca, nauka, uprawianie sportu itp. Gdy na przykład po bieganiu położysz się na chwilę, aby zrelaksować się i odpocząć, fale w Twoim mózgu zmieniają się na alfa. Jeżeli połączysz dłużej w takiej pozycji, możesz dojść do pierwszej fazy snu — *hipnagogów*. Pełna nazwa to *omamy hipnagogiczne* i choć brzmi egzotycznie, to na pew-

no wiesz, o co chodzi. Jest to coś pomiędzy spaniem a byciem obudzonym. W tym czasie wyświetlają Ci się w głowie obrazy – mogą to być jakieś sytuacje związane z Twoim życiem lub dziwne kształty i figury. Po tej fazie następuje kolejna, w której Twój umysł wchodzi na fale theta. Jest to płytki sen, który trwa około 20 minut. Gdy wybudzisz się w tym czasie, czujesz się rześki i pełen energii. W dalszej części książki dowiesz się, jak wykorzystać fale theta do wykonywania popołudniowych drzemek energetycznych.

Następny etap to głęboki sen. Wtedy nasz umysł pracuje na falach delta. Charakteryzuje się tym, że ciało przechodzi w stan spoczynku. Efektem jest to, że na przykład gdy wybudzisz się w tym czasie, to bez względu na liczbę godzin spędzonych w łóżku, czujesz się jak zombie. Jesteś zaspany i wyczerpany. Chyba stąd wzięło się powiedzenie, że ktoś „wstał lewą nogą”. Po tym okresie następuje zwrot wydarzeń. Wracamy do głębokiego snu raz jeszcze, a następnie przechodzimy do płytkiego. Cykl ten trwa zazwyczaj około półtorej godziny, choć istnieją niewielkie różnice (kilka – kilkanaście minut) indywidualne u każdej osoby. Wszystkie te fazy składają się w jedną całość jako faza nREM. Później organizm przechodzi do fazy REM. Tutaj mamy do czynienia ze snami. Pierwsza z nich trwa około 20 minut i każda następna (cykl powtarza się) wydłuża się w zależności od tego, ile śpimy. W internecie często można znaleźć informacje na temat półtoragodzinnych cykli. Każdy radzi, aby dostosować swój sen tak, aby był on wielokrotnością 1,5. Krótko mówiąc, zamiast spać 10 godzin czy 8, wyjdzie

zdrowiej, jeżeli będziesz spał 4,5 lub 6 lub 7,5, ewentualnie 9 godzin. Jest tylko pewien problem, o którym już się nie pisze. Każda następna faza jest dłuższa od poprzedniej, nie jest to więc dokładnie 1,5 godziny. Mimo to działa efekt placebo i większość osób chwali sobie cykl półtoragodzinny. Mam dla Ciebie jednak dobrą wiadomość: możesz sprawdzić, jaka jest optymalna długość snu i jeszcze dodatkowo poznasz magiczny sposób, który wybudzi Cię z niego w łagodny i przyjemny sposób.

Zacznijmy od tego pierwszego. Czy zastanawiałeś się nad tym, kiedy się wysypiasz, kiedy śpi Ci się dobrze? Analizowałeś to pod kątem liczby godzin spędzonych w łóżku? To jest klucz do Twojego komfortowego snu. Od dziś zacznij obserwować swój sen. Najlepiej będzie, jeżeli założysz sobie zeszyt senny, w którym będziesz notował, o której godzinie kładłeś się spać, o której się obudziłeś, i będziesz oceniał jakość swojego snu. Najlepiej po prostu pisać, jak czułeś się po przebudzeniu, czy było Ci ciężko wstać, jak czułeś się w ciągu dnia. Badania takie prowadź dotąd, aż otrzymasz zadowalające efekty, tzn. znajdziesz swój najlepszy czas senny. Wtedy po prostu zaczniesz planować swój sen tak, aby spać określoną liczbę godzin.

Dodatkową pomocą może być stworzenie specjalnego budzika, który sprawi, że będziesz budził się łatwo i przyjemnie. Takie urządzenia możesz kupić w internecie, jednak ich ceny potrafią zwalić z nóg. Jak działają? Śpisz z zegarkiem na rękę. Jeżeli na przykład ustawisz budzik na godzinę 7.00, to on od-

powiednio wcześniej włączy na przykład delikatne wibracje. Ty nie będziesz tego czuć, ponieważ nie wybudzisz się całkowicie, lecz jedynie z głębokiego snu. Będziesz pozostawał w fazie lekkiego snu, a jak wiesz, właśnie wtedy jest najlepiej otworzyć oczy. I właśnie wtedy zadzwoni budzik właściwy. Co jednak zrobić, gdy nie mamy pieniędzy na takie wynalazki? Zrobić go samemu. Nie musisz być pomyslowym Dobromirem. Aby tego dokonać, nie potrzebujesz specjalnych narzędzi ani urządzeń. Cały szkopuł polega na tym, aby mieć 2 budziki – jeden, którego dźwięk będzie bardzo cichy i w miarę krótki, aby Cię całkowicie nie obudził – i drugi, standardowy. Ustawiasz 2 budziki – pierwszy, cichy, około 20 minut przed planowaną pobudką i drugi, normalny, na godzinę właściwą. Sam na początku miałem problemy z pierwszym budzikiem. Często sypiam czujnie, dlatego budziłem się przy pierwszej próbie. Z czasem jednak organizm przyzwyczaił się do tego. Skąd wziąć cichy budzik? Znajdziesz go na przykład w telefonie. Wystarczy, że ustawisz wszystko tak, aby telefon jedynie wibrował i położysz go na czymś miękkim. Zaraz pojawiają się komplikacje i powiesz: „Ale ja nie mam cichego dzwonka w swojej komórce”. Oczywiście, że tak. Jeżeli Twój „wszystkomający” sprzęt nie ma tak podstawowych rzeczy, stwórz go sam. Nagraj wbudowanym dyktafonem „ciszę” przez 15 sekund i już. Pamiętaj, że nie wszystko musi działać od razu.

W ten sposób uzyskasz nie tylko zdrowy sen we w miarę krótkim czasie, ale także miękkie i przyjemne pobudki.

JAK POWIEDZIEĆ N I E CIEPŁEJ KOŁDRZE?

Budzik wrzeszczy co sił, a Ty leżysz. Oczy są sklezione, nie możesz ich otworzyć. Wreszcie to robisz, sięgasz po telefon, naciskasz przycisk drzemki i leżysz dalej w łóżku. „Wstać czy nie wstać?” — prowadzisz wewnętrzny dialog. W sumie obiecałeś sobie wstawać wcześniej, ale z drugiej strony przecież nigdzie Ci się nie spieszy, nie jest to konieczne. A w łóżeczku jest tak ciepłutko i przyjemnie. Czas ucieka, wątpliwości narastają i w końcu przerzucasz się na drugi bok i idziesz spać dalej. Po kilku godzinach wstajesz, jesteś na siebie zły i psujesz sobie kolejny dzień — znasz ten scenariusz? Nadszedł chyba czas, aby wprowadzić pewne zmiany, ustawić wszystko inaczej, tak aby zamierzony czas osiągnąć jak najszybciej. Poniżej udostępniam Ci kilka rad, które Ci w tym pomogą:

1. Budzik daleko od łóżka — jeżeli nie udaje się po dobroci, czasem trzeba brutalnie. Ustaw budzik daleko od miejsca spania po to, abyś musiał wyjść spod kołdry, żeby go wyłączyć. Gdy już to zrobisz, a w Twoim umyśle pojawi się pomysł powrotu do legowiska, zastanów się, czy warto. Przecież już wstałeś.

2. Wyłącz wewnętrzny dialog — przestań szukać zalet dłuższego spania, skończ z tłumaczeniem sobie, że jednak warto pospać dłużej. Wyłącz wewnętrzny głos, a uruchom mechanikę. Jeżeli jest Ci ciężko wstawać, to w tym momencie musisz być pewnego rodzaju robotem. Wstajesz, wyłączasz budzik, idziesz do łazienki i wykonujesz następne czynności.
3. Zimna woda czyni cuda — pamiętam, że gdy byłem mały, zdarzyło się parę razy, że spałem u swoich dziadków. Bywało tak zazwyczaj, gdy rodzice gdzieś wyjeżdżali. Uwielbiałem tam jeździć, bo mogłem trochę odpocząć, na śniadanie zawsze miałem to, co chciałem, a w niedzielę dostawałem nawet śniadanie do łóżka. Nie lubiłem tylko jednego. Gdy dziadek mnie budził, a ja nie chciałem wstać, chwycił mnie w pasie, wkładał na plecy, zanosił do łazienki i kazał płukać oczy zimną wodą. Okropne uczucie, gdy człowiek wyrwany ze snu, z miękkiej i zagrzanej kołdry, musi włożyć twarz pod kran z zimną wodą. Ale wiesz co? To działało. Chwilę po tym byłem już przebudzony i mogłem zasiaść do stołu, aby zjeść śniadanie przygotowane przez babcię. Gdy Twój umysł podpowiada Ci, aby wrócić do łóżka — nie daj się. Pobiegnij do łazienki, użyj wody, umyj zęby, a zobaczysz, że poczujesz się lepiej i będziesz gotowy rozpocząć dzień. To taki mój energizer każdego ranka.
4. Postaw się przed faktem dokonanym — kiedyś na pewnym szkoleniu jedna z uczestniczek przekonywała mnie, że ona nie jest w stanie wstać przed

9.00 rano, cokolwiek by się nie działo. „A co zrobiłabyś, gdybyś miała darmowe wakacje na Wyspach Kanaryjskich, a lot byłby o godzinie 8.00 rano?” — zapytałem. „No wtedy wstałabym” — odpowiedziała. Czyli jednak się da! Wszystko zależy od priorytetów, jakie mamy. Gdy zwalczałem swoje problemy ze wczesnym wstawaniem, starałem się zawsze znaleźć coś ważnego do zrobienia wcześniej rano. Potrafiłem na przykład umówić się z klientem w sprawie nowej szaty graficznej na stronie www o 7.00 rano. Takie śniadanie biznesowe. Wtedy, chcąc nie chcąc, musiałem zerwać się o 6.00. Często również biegałem z koleżanką o świcie. Wtedy, leżąc w łóżku, miałem świadomość, że nie mogę jej zawieść. Przecież jej też trudno jest wstać. Będzie zła, jeżeli nie będę dziś biegał. Aby wcześniej wstawać, musisz mieć po co wstawać. Wpleć coś interesującego w swoje poranki, a będzie przyjemniej. Powinieneś także zbudować swój poranny rytuał.

5. Pokochaj to — dopóki będziesz robił to na siłę, dopóty nie będziesz widział rezultatów. Zrozum, że wstawanie o świcie ma sens tylko wtedy, gdy tego chcesz, gdy zacznie Ci to sprawiać przyjemność. Nie ma sensu walczyć na siłę, skoro sprawia to duży ból. Postaraj się to pokochać. Jak tego dokonać? Znajdź we wczesnym wstawaniu coś niepowtarzalnego. Wsłuchaj się w ciszę, obejrzyj wschód słońca, zwróć uwagę na śpiew ptaków. Po prostu zachwyć się tą chwilą!

PORANNY RYTUAŁ

Poznałeś już wiele faktów na temat snu. Wiesz, co zrobić, aby odmówić ciepłej kołderce położenia się na kolejne „5 minut”. Mam dla Ciebie jeszcze jeden, bardzo istotny fakt, który ułatwi Ci budzenie i zmieni Twoje poranki w coś magicznego. To poranny rytuał. Jest to pewna sekwencja czynności, które wykonujesz po przebudzeniu. Standardowo dla większości osób to mycie zębów, robienie śniadania itp. Ważne jest, żeby poranek był czymś interesującym, czymś, na co będziesz czekał z niecierpliwością. Kiedyś przyjaciel powiedział mi, że nie może doczekać się, kiedy się obudzi i znów poczuje cudowny smak kawy przygotowanej przez jego żonę. To coś wspaniałego mieć tak dobry powód do wstania. W wielu książkach motywacyjnych możesz przeczytać o porankach ludzi sukcesu; ludzi, którzy zarobili ogromne pieniądze. Większość z nich zaraz po przebudzeniu przeciąga się, wykonuje serię kilku prostych i szybkich ćwiczeń ruchowych, a następnie bierze prysznic, zazwyczaj chłodny, myje zęby, a potem przygotowuje śniadanie. Zazwyczaj jest to coś lekkiego, na przykład tosty i sok. Kolejnym krokiem jest chwila dla siebie. W tym czasie większość z nich czyta motywacyjne książki, Bi-

blię lub inną publikację, która motywuje ich do życia, inspirowanie. Chwilę później włączają telefony komórkowe, komputery i pełni energii ruszają do pracy.

Dlaczego poranny rytuał jest tak istotny? Po pierwsze, nadaje on sens Twojemu życiu zaraz po przebudzeniu. Masz świadomość, że za chwilę będziesz robił coś, co lubisz i czego pragniesz. Po drugie, poranny rytuał napędza Cię na resztę dnia. Jeżeli już o świcie nagromadzisz pozytywną energię, to zostanie ona w Tobie aż do samego końca. Ważne jest jednak, aby poranny rytuał był w miarę produktywny. Jak wygląda mój? Zaraz po przebudzeniu robię kilka ćwiczeń rozciągających, kilka skłonów i przysiadów przy ulubionej muzyce. Następnie idę do łazienki, myję się i idę do kuchni. Przygotowuję śniadanie. Dla mnie to najważniejszy posiłek podczas całego dnia, dlatego zawsze przygotowuję coś, na co mam ochotę. Zazwyczaj jest to coś lekkiego, na przykład kanapki, jakieś warzywa, do tego mleko lub herbata. Rzadko kiedy piję kawę po samym przebudzeniu. Nie jest zdrowe pić ją na pusty żołądek, znacznie efektywniejsza jest kilka godzin później. Czasem zamiast skłonów i rozciągnięć wychodzę po prostu na zewnątrz i biegam przez kilkanaście minut. Po śniadaniu przychodzi czas na zebranie energii i motywacji. Zazwyczaj oglądam jakiś inspirujący film, czytam ciekawy artykuł lub fragment książki. Po takim rytuale jestem gotów do pracy; do wejścia na pełne obroty. Zazwyczaj na początku staram się wykonać zadania dnia, które są najbardziej istotne.

Oczywiście to tylko przykładowy rytuał. Nie musisz go powielać. Zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze, co lubisz rano robić. Zaplanuj swój idealny poranek, afirmuj go przed snem i wprowadź w życie. Poniżej znajdziesz kilka pomysłów, które możesz wykorzystać o świcie:

1. Fotografowanie — wstań wcześniej rano, pobiegnij do pobliskiego parku i rób zdjęcia. Nawet nie zdajesz sobie sprawy, jak ciekawie wygląda wtedy życie.
2. Pobiegaj!
3. Skocz do piekarni po świeży chleb.
4. Przygotuj ulubione śniadanie, takie, na które masz ochotę, a zrobienie zajmuje trochę więcej czasu.
5. Poczytaj książkę. Jeżeli jest ciepło, możesz wyjść z nią na zewnątrz, usiąść na ławce i wsłuchiwać się w poranną muzykę graną przez otoczenie.
6. Poobserwuj życie. Po prostu usiądź i zobacz, co dzieje się wokół Ciebie. Bądź tylko tu i teraz, nie myśl o tym, co będzie, co było, co masz do zrobienia, zapomnij o problemach i obowiązkach. Skup się na tej jednej chwili.
7. Zaczynj pisać blog. Znajdź coś, co Cię inspiruje i każdego dnia pisz o tym, dzieląc się z innymi.
8. Zaczynj w ogóle pisać. Może pamiętnik, a może książkę? Być może wiersze? Mam dla Ciebie ciekawostkę: 90% tej książki zostało napisane w godzinach od 5.30 do 7.30.

9. Poświęć czas na swoją pasję. Co lubisz w życiu robić? Co cię „kręci”? Czemu oddajesz się bez reszty? Poranek to czas dla Ciebie, który możesz wykorzystać na to, co kochasz.
10. Namów do wstawania rodzinę. Poświęćcie ten czas na bycie razem, rozmawianie, bez komputera i telewizora.
11. Mówisz, że nie masz czasu na naukę języków obcych? Już masz! Kup kurs lub książkę i zacznij się uczyć sam.
12. A co powiesz na medytację lub jogę? Nigdy nie próbowałeś? Może nadszedł wreszcie ten czas.

Widzisz, zaraz po przebudzeniu można zrobić naprawdę wiele ciekawych rzeczy. Ważne, żebyś znalazł to coś, co poderwie Cię z łóżka. Spraw, aby poranki były tym, czego nie możesz się doczekać. Wtedy wstawanie przestanie być walką i udręką, a stanie się przyjemnością i wyczekiwaną chwilą.

PRZESUWAMY WSKAZÓWKI ZEGARA

O której godzinie wstajesz, a o której chciałbyś się budzić? Są 2 szkoły wczesnego wstawania. Część osób mówi, że najlepiej chodzić spać zawsze o tej samej godzinie i budzić się również regularnie o ustalonej porze. Teoretycznie ma to sens i może się sprawdzić, ponieważ przyzwyczajamy organizm do tego, ale z drugiej strony może to być nieefektywne. Zobacz, są dni, gdy na przykład pracujesz ciężiej i jesteś bardziej zmęczony, a są takie, gdy masz więcej energii i nie jesteś senny o danej godzinie. Jaki jest więc sens kłaść się do łóżka, jeżeli nie czujesz takiej potrzeby? I tutaj pojawia się druga szkoła — rozwiązanie znanego mówcy i mentora Steve’a Pavliny. Stworzył on swoją metodę, która polega na tym, aby kłaść się spać, gdy jesteś zmęczony, a wstawać o ustalonej godzinie każdego dnia. Sposób ten jest dobry, ponieważ jeżeli jednego dnia jesteś bardziej zmęczony, masz większą potrzebę snu, kładziesz się po prostu wcześniej. Rano natomiast wstajesz zawsze o tej samej porze i dzięki temu przyzwyczajasz organizm i wyrabiasz nawyk. Za chwilę dowiesz się, jak wyrobić nawyk w 30 dni, jak sprawić, aby czynność, jaką jest wczesne wstawanie, stała się zwyczajem. Pamiętaj przy tym, aby nie po-

paść w obsesję czasową, gdy będziesz martwił się, że nie możesz usnąć, a rano musisz wstać. Podejdz do wszystkiego na chłodno. Jeżeli jednego dnia na przykład wrócisz do domu późno, o 3.00, to nie wstawaj na siłę o 5.00, bo przecież nie chodzi o to, aby krócej spać, ale aby spać efektywnie, co przełoży się na jakość naszego dnia. Nie popadaj też w obsesję z godzinami. Często jest tak, że gdy zabieramy się do jakiegoś nowego zadania, gdy określimy sobie jakiś cel, mamy ogromną siłę i motywację do tego. „Będę wstawał o 5.00 rano!” – być może krzykniesz po lekturze tej książki. I fajnie, że masz taki *power*, ale czy utrzymasz go długo? Z własnego doświadczenia wiem, jak ciężko to zrobić. Pierwszy dzień jest fajny, drugi też, po tygodniu ma się już dosyć, a po 10 dniach rzuca się pomysł nowej jakości życia w ką. Wiele razy przechodziłem przez to, gdy chciałem zacząć biegać, gdy podejmowałem pierwsze próby z wczesnym wstawaniem, gdy obiecywałem sobie zmiany wielu innych nawyków. Kilka porażek otworzyło mi oczy i nauczyło, że nie ma sensu „ekscytować” się na samym starcie. Rozłóż tę motywację na dłużej, na kilka dni. Przygotuj się też, że któregoś dnia nie będziesz miał chęci wstać, będziesz miał w głowie pomysł, by zrezygnować. „To tylko jeden dzień, nic złego się nie stanie” – będziesz powtarzał. Na taki moment przygotuj sobie obrońcę. Co może nim być? Przykładowo płyta z ulubioną muzyką, którą włączysz w takiej chwili. Brzmienia wydobywające się z głośników potrafią czynić cuda. Wybierz ulubione piosenki, nagraj je i użyj, gdy motywacja spadnie.

Warto poruszyć jeszcze jedną kwestię — odpowiedniego przejścia w nowy stan. Tutaj też można doszukać się 2 szkół. Pierwsza jest łagodna i mówi, żeby do wczesnego wstawania przechodzić stopniowo. Ma to duży sens, bo nasz organizm nie lubi szybkich zmian. Zobacz: gdy wchodzimy do zimnej wody, zalecane jest robić to stopniowo i powoli, bo szybki skok może wywołać szok termiczny. O to samo chodzi ze wstawaniem — aby przesuwając porę budzenia stopniowo. Jeżeli więc dążysz do tego, aby budzić się o godzinie 6.00, a obecnie wstajesz o 9.00, to nie rób tego natychmiast. Zaczynaj od przesunięcia budzika o 15 minut. Zaczynaj się budzić o 8.45. Po tygodniu powtórz to samo, tyle że teraz przesunij wskazówki na 8.30. Być może ta droga jest powolna, ale zobacz — czym jest 15 minut? Tak naprawdę nie odczujesz tego zbyt mocno, a taką wytrzymałością osiągniesz swój cel, tj. ustaloną porę.

Drugą szkołę nazywam poligonem. Dlaczego? Bo stosowana jest na przykład w wojsku, gdzie wymagane jest od razu dużo. Osobiście bardzo lubię ten sposób i przyznam się szczerze, że wszedł mi w krew. Od małego byłem zawsze rzucały na głęboką wodę. Zawsze ode mnie dużo wymagano i teraz na przykład lubię wprowadzić sobie rygor i go trzymać. Czasem boli, czasem człowiek ma dość, ale zawsze staram się nie puścić. Możesz sam przekonać się, czy dasz radę. Wtedy ustawiasz wskazówki na godzinę 5.00 i choćby w łóżku było wspaniale i cudownie, choćbyś był bardzo senny, to wstajesz i działasz. Jeżeli przetrwasz

taki wewnętrzny reżim, to po kilku tygodniach zauważysz, że nie stanowi to już tak dużego problemu.

Warto w tym miejscu napisać także o jeszcze jednej rzeczy. O możliwościach ludzkiego organizmu. Traktuj wszystko poważnie. Ta książka to nie cudowna tabletką, która sprawi, że przestaniesz odczuwać potrzebę snu. Są pewne granice ludzkich możliwości. Jeżeli kładziesz się spać o 2.00 w nocy, to nie licz na to, że nauczysz się budzić o 5.00 bez żadnych problemów. Takie coś jest dobre na krótki okres, nie na dłużej. Jeżeli przesuwasz więc wskazówki budzika do tyłu, musisz to przynajmniej w niewielkim stopniu robić również z porą kładzenia się spać. Szanuj swoje zdrowie, bo masz je tylko jedno. Wyrzuć ze swojej głowy myśl, że jesteś robotem i jesteś niezniszczalny. Dąż do tego, aby spać efektywnie, a nie ultrakrótko.

WYROBIENIE NAWYKU W JEDEN MIESIĄC

Jeden miesiąc — mniej więcej tyle będziesz potrzebował, aby wyrobić w sobie nawyk wczesnego wstawania. Wykonując tę czynność przez 30 dni, sprawisz, że wejdzie Ci ona w krew i przestanie sprawiać tyle problemów. Zauważ, że nawet programy typu shareware tworzone są zazwyczaj na ten okres po to, aby przyzwyczaić nas do siebie i zachęcić do kupna pełnej wersji. Pamiętasz film *Efekt motyla*? Pojawiły się tam słowa: „Trzepot skrzydeł motyla w stanie Ohio może po trzech dniach wywołać burzę w Teksasie”¹. Chodzi o to, że z pozoru mało ważne rzeczy wywierają ogromny wpływ na nas samych. Wszystko zależy od Twoich nawyków, od takich małych, drobnych czynności, które składają się na Twój dzień, tydzień, miesiąc, rok i całe życie. Ryszard Riedel — lider zespołu Dżem — śpiewał, że w życiu piękne są tylko chwile, ale czy życie to nie jest zbiór nieskończonej liczby chwil?

Motywacja jest tym, co pozwala Ci zacząć.

Nawyk jest tym, co pozwala Ci wytrwać.

Jim Ryun

¹ *Efekt motyla*, reż. J. M. Gruber, E. Bress, prod. USA 2004.

Nawykiem, który chcesz w sobie wyrobić, jest wczesne wstawanie. Mam dla Ciebie propozycję — spróbuj to robić przez 30 dni. Postanów, że od dziś (nie od jutra, bo jutro tak naprawdę nigdy nie nadchodzi) przez 30 dni będziesz wykonywał czynność, którą chcesz zamienić w nawyk. Nie więcej, nie mniej. Dokładnie 30 dni. Jeżeli nie spodoba Ci się, to po 30 dniach wrócisz do starych przyzwyczajeń. Czym jest 30 dni z Twojego życia? Będziesz mógł sprawdzić swoją siłę woli, zmienić swoje zachowania i zyskać coś, czego potrzebujesz. Potem, jeżeli nie będziesz zadowolony z rezultatów, po prostu zrezygnujesz. W życiu zawsze tak jest, że jeżeli coś zmieniamy, to najpierw trzeba dobrze to przetestować. Nie, nie od jutra. Jak już wcześniej pisałem, jutro nigdy nie nadchodzi. Zacznij już dziś.

JAK PAMIĘTAĆ SWOJE SNY?

Bardzo często słyszę, że ktoś nie śni. Sam kiedyś również tak myślałem, dopóki nie dowiedziałem się, że to nieprawda. W rzeczywistości każdy z nas śni i ma od kilku do kilkunastu snów każdej nocy. Problem w tym, że często tych snów nie pamiętamy. Na szczęście jest wiele metod, które sprawiają, że już następnej nocy będziesz pamiętał przynajmniej część swoich snów.

Dlaczego śnimy? — na to pytanie nie znamy odpowiedzi. Tak jak pisałem we wstępie książki, czas, kiedy śpimy, jest niesamowicie ciekawy i mało poznany. Freud uważał, że sny są odbiciem naszych pragnień w życiu codziennym. W wielu kulturach sen pełni funkcję proroczą i odgrywa ważną rolę dla jednostki, całej rodziny czy miasta. Jeszcze inna teoria głosi, że sny to po prostu odbicie naszego życia codziennego. Często śnimy o tym, czego się obawiamy, o czym intensywnie myślimy, czego pragniemy. W internecie możesz znaleźć ogromną liczbę senników, za pomocą których ludzie próbują interpretować swoje marzenia sennie. Czy to działa? Trudno powiedzieć. Część osób robi to dla zabawy, część mocno w to wierzy i zapew-

ne dla nich senniki działają, a sny się spełniają. Nie wnikajmy w to, jak to możliwe, ponieważ sny są zbyt mało sprawdzone i zbadane. Dlaczego warto pamiętać swoje sny? Dla rozrywki i przyjemności. Naprawdę świetnie jest obudzić się rano i pamiętać to, co pojawiło się w naszych oczach przed sekundą. Często ze snów wynikają śmieszne historie i zabawne sytuacje. Ponadto pamiętanie snów to podstawa, aby rozpocząć swoją przygodę ze świadomym śnieniem, które poznasz kilka kartek dalej. Co możesz więc zrobić, aby zaraz po przebudzeniu wiedzieć, co Ci się śniło?

1. Ćwicz pamięć wsteczną — zauważ, jak przypominasz sobie sny. Zawsze od końca. Najpierw pamiętasz ostatni moment przed wybudzeniem, a później krok po kroku cofasz się, aby przypomnieć sobie jak najwięcej. Warto więc takie przypominanie poćwiczyć. Codziennie przed snem, gdy już leżysz, spróbuj przypomnieć sobie, co robiłeś danego dnia od końca. Czyli od momentu położenia się cofasz myśli aż do samego poranka. Powoli, bez pośpiechu, chwytaj każdą czynność, jaką wykonywałeś. Spróbuj przypomnieć sobie, co jadłeś na obiad, co robiłeś po śniadaniu itp., od tyłu. Wykonaj to ćwiczenie, aż do momentu, gdy obudziłeś się danego dnia. Zaletą tego zadania jest to, że może ono pomóc Ci zasnąć, jeżeli masz z tym problemy.
2. Stwórz dziennik snów — możesz go nazywać jak chcesz, ja roboczo nazwałem go dziennikiem snów. Idea jest prosta — zakładasz zeszyt, w któ-

rym zapisujesz swoje sny. Nawet jeżeli jeszcze ich nie pamiętasz, stwórz taki dziennik snów i włóż go pod poduszkę. Warto także mieć blisko łóżka zeszyt, który pozwoli Ci zapisać marzenia senne zaraz po przebudzeniu. Zapisuj w takiej formie, aby podawać datę, kiedy miałeś dany sen, i opis. Ja zawsze staram się dokonywać jak najdokładniejszego opisu, próbuję przelać na kartki jak najwięcej. Możesz z tego ćwiczenia wykonać istny ceremoniał i na przykład używać specjalnego długopisu innego koloru niż wszystkie, którymi piszesz w ciągu dnia, możesz notować wszystko w specjalnie oprawionym własnoręcznie notatniku itp. Być może to autosugestia dla mózgu, ale ta metoda naprawdę działa. Gdy uczyłem się pamiętać swoje sny, dziennik snów pod poduszką sprawił, że już pierwszej nocy osiągnąłem bardzo dobre efekty. Może być również tak, że w nocy wybudzisz się i będziesz pamiętał sen. Wtedy usiądź i zapisz wszystko w dzienniku snów. Gwarantuję Ci, że rano nie będziesz nic pamiętał, ponieważ w miejsce tego snu pojawi się jakiś inny. Ciekawostką jest także to, że marzenie senne może przypomnieć Ci się podczas dnia, w czasie wykonywania jakichś czynności. Wtedy, w miarę możliwości, spróbuj zapisać dany sen.

3. Nie zrywaj się od razu — ta metoda krzyżuje się z metodą szybkiego wstawania, o której napisałem wcześniej, więc musisz pójść na kompromis i zdecydować, na czym bardziej Ci zależy — pamiętaniu snów czy „wejściu” na szybkie obroty.

Oczywiście z czasem, gdy już wytrenujesz pamiętanie snów, nie będziesz musiał tego ćwiczenia wykonywać. Na czym polega? Na tym, aby dać swojemu mózgowi chwilę na przypomnienie tego, co było przed momentem. Nie budź się od razu, nie zrywaj. Postaraj się leżeć nieruchomo, tak jak spałeś, i myślami uciec do marzenia sennego. Jest wysokie prawdopodobieństwo, że przypomnisz sobie, o czym przed chwilą śniłeś. Uważaj tylko, aby znów nie usnąć.

4. Wizualizuj! — o mocy wizualizacji pisałem już wcześniej. Przed położeniem się spać wyobraź sobie poranek. Budzisz się rześki, leżysz na łóżku i pamiętasz kilka swoich snów. Przypominasz sobie wszystko w pamięci i nie masz żadnych problemów ze znalezieniem marzeń sennych w Twojej głowie. Wiara w sukces jest jego podstawą. Musisz uwierzyć, że nie jest to dla Ciebie problem.
5. Wracaj do swoich snów — jeżeli już zapisałeś coś w swoim dzienniku snów, możesz często wracać do snów poprzednich. Najlepiej przed snem wziąć notes do ręki i przeczytać swoje sny przed kilku dni. Umysł działa tak, że utrwała to, o czym czyta. Warto więc spróbować.

Wypisane wyżej ćwiczenia zajmą Ci kilkanaście minut dziennie. Większość z nich zrobisz wieczorem lub zaraz po przebudzeniu, są proste i przyjemne, a przynoszą ogromne efekty. Nie bój się więc swoich snów. Możesz się wiele z nich nauczyć, zrozumieć, dowiedzieć o sobie. Eksperymentuj, bo to najciekawsza nauka o życiu.

ŚWIADOME ŚNIENIE — CZAS ZACZAĆ!

Dla wielu czytelników będzie to jeden z najciekawszych rozdziałów tej książki. Czy marzyłeś kiedyś o tym, aby kontrolować w pełni swoje sny? Aby móc latać, biegać z ogromną prędkością, odwiedzać najpiękniejsze rejony świata, a nawet uprawiać seks z gwiazdami telewizyjnymi? Namiastkę tego otrzymasz dzięki świadomemu śnieniu. Świadomy sen to nic innego jak sen, podczas którego wiesz, że wszystko, co właśnie się dzieje, jest snem. Ponadto masz możliwość kierowania swoimi poczynaniami. Podobne nazwy do tego zjawiska to sen jasny, sen przejrzysty, sen wiedzy lub z angielskiego *Lucid Dreams*. LD praktykowali i praktykują niektóre autochtoniczne narody Ameryki (plemię Yaqui na północy Meksyku), Azji (senońska kultura w Malezji, mieszkańcy Tybetu czy Indii). Świadome sny pojawiają się także w zapiskach takich postaci, jak Arystoteles czy św. Augustyn. Czy warto świadomie śnić? Oczywiście! Przesypiasz $\frac{1}{3}$ swojego życia, warto więc ten czas wykorzystać w sposób ciekawy. Ponadto warto to zrobić w imię nauki i poznania własnego organizmu. Ja na przykład uwielbiam poznawać wszystko samemu, uczyć się przez własne doświadczenie. To także niesamowita zabawa. Świa-

doma sny są przede wszystkim dużo bardziej intensywne i wyraźne niż większość tych nieświadomych. Możesz użyć świadomego snu, by odpocząć i zrelaksować się po długim dniu. Ponadto rozwija to Twoją kreatywność i pomysłowość. Podczas takiego marzenia sennego przenosisz się w inny czas i miejsce, w inny świat i życie. Warto go dokładnie poznać.

Wiele osób i organizacje krytycznie patrzy na świadome śnienie. Nie ma jak na razie dowodów na jego szkodliwy wpływ na ludzki organizm. Gdy testowałem to sam na sobie, nie zaobserwowałem żadnych efektów ubocznych. W internecie można znaleźć wiele informacji na temat negatywnych efektów świadomego śnienia. Myślę, że dla własnego bezpieczeństwa warto je prześledzić. Po pierwsze, istnieje ryzyko uzależnienia. Głównym celem jest dobra zabawa. Musisz jednak uważać, aby z dobrą zabawą nie przesadzić. Istnieje ryzyko, że polubisz to tak, że będziesz wołał sen od jawy. Pamiętaj, aby wszystko kontrolować i nie przesadzać z eksperymentowaniem. Po drugie, u części osób zauważono rozkojarzenie podczas dnia. Bywa tak, że na przykład podczas snu znajdujesz jakiś przedmiot u siebie w domu. Później w życiu realnym nie widzisz go i zastanawiasz się, czy widziałeś go tylko w marzeniu sennym czy naprawdę. Wystąpić mogą problemy z oddzieleniem snu od życia. Warto również wspomnieć o paraliżu sennym. Jest to bardzo nieprzyjemne uczucie. Pojawia się efekt duszenia się, uczucie obecności innej osoby w pomieszczeniu, a często nie możesz się poruszyć. Efekt ten występuje, gdy zachowamy świadomość podczas zasypiania

i dotrwamy wystarczająco długo, aby w niego wejść. Jeszcze jednym zjawiskiem związanym ze świadomym śnieniem jest fałszywe wybudzenie. Budzisz się, wstajesz z łóżka, wykonujesz poranne czynności, śniadanie, kawa itp., gdy nagle budzisz się po raz kolejny i zauważasz, że to, co przed chwilą się stało, było tylko bardzo realnym snem.

Wymienione wyżej rezultaty zostały przywołane przez osoby, które zaobserwowały coś takiego. Tak jak już wspomniałem na wstępie, świadome śnienie nie jest szkodliwe dla organizmu i nie jest niebezpieczne, jeżeli zachowamy ostrożność i kontrolę. Przejdźmy więc dalej, do fragmentu, dzięki któremu dowiesz się, jak uzyskać efekt świadomego śnienia.

Zaczynamy!

Na wstępie zauważ, że aby śnić świadomie, musisz pamiętać swoje sny. Inaczej nawet nie będziesz wiedział, że je kontrolowałeś. O tym, jak pamiętać swoje marzenia senne, napisałem kilka stron wcześniej. Jeżeli nie masz już z tym problemu, możesz przejść do kolejnego kroku, jakim są testy rzeczywistości. Są to pewne czynności, które pozwalają Ci na rozróżnienie snu od jawy. Jest to bardzo istotna część świadomego śnienia, ponieważ to ona, wyćwiczona, pozwala nam przejąć kontrolę nad snem. Testy rzeczywistości powinieneś robić w ciągu dnia, tak aby wyrobić w sobie nawyk. Dzięki temu później we śnie również to wykonasz. Sposobów na przeprowadzenie testu rzeczywistości jest kilka. Poniżej wypiszę kilka podstawowych i najczęściej używanych:

1. Dłoń — sprawdzaj swoje dłonie. Policz palce. We śnie często może brakować Ci jakiegoś palca, ręce mogą przybierać dziwne kształty itp.
2. Szczypanie — często się mówi do kogoś: „Czy to sen? Uszczypnij mnie, bo nie wierzę”. Spróbuj uszczypnąć się sam.
3. Lustra — sprawdź, jak wygląda Twoje odbicie. Czy wszystko jest w porządku?
4. Teksty — sięgnij po jakąś książkę i zobacz, jak wyglądają litery. We śnie zazwyczaj nie będziesz mógł ich odczytać.
5. Zegar — czy wskazuje dobrą godzinę?
6. Skakanie — czy opadając, robisz to powoli czy szybko?

Oczywiście to jedynie przykłady. Możesz znaleźć swoje testy rzeczywistości, biorąc pod uwagę to, co Ci się często śni. Wybierz kilka testów, które będziesz wykonywał regularnie. Próbuj je robić w czasie snu. Jeżeli zapominasz o tym w ciągu dnia, przydatny okazać się może program Byte Red (bytered.com/software-realitycheck.html), który przypomina Ci na komputerze o wykonaniu testu.

Pomocne w uzyskaniu świadomego snu mogą okazać się także pewne techniki. Pamiętaj, że nie ma tutaj złotego środka. Każda z nich działa różnie na inne osoby, na jednych lepiej, na drugich gorzej. Przeanalizuj je i zastanów się, która będzie najodpowiedniejsza dla Ciebie.

1. Pierwsza technika cieszy się największą popularnością. Jest dość prosta we wprowadzeniu. Przed snem myśl intensywnie o świadomym śnieniu, o tym, że go doświadczysz. Cały trick polega na tym, aby usnąć z tą świadomością i od razu wejść w sen. Jej zaletą jest szybkość działania, wadą natomiast to, że czasem może dawać negatywne efekty. Sam miałem z nią wiele problemów, ponieważ w momencie gdy zasypiałem, zdawałem sobie sprawę z tego, że już śnię. Że to sen, ale wciąż czułem swoje ciało, którym nie mogłem poruszyć. Nie był to paraliż senny, ale musiałem intensywnie się skupić, aby poruszyć jakąś częścią ciała. Wtedy, niestety, od razu się budziłem. Wypróbuj ten sposób sam, może dla Ciebie będzie skuteczniejszy.
2. Druga technika nosi nazwę *Wake-Back-to-Bed*. To był mój sekret świadomego śnienia. Budzisz się celowo w ciągu nocy po to, aby wrócić do snu. Jeżeli planujesz wstać o 8.00, to nastawiasz budzik na 6.00, aby się przebudzić. Następnie czytasz coś o świadomym śnieniu (czy to książka, czy jakaś strona w internecie) i po 15 minutach wracasz do łóżka. Sugeruję Ci, abyś przygotował sobie wcześniej materiały, i jeżeli posiadasz tylko te w internecie, to wydrukuj je i połóż przy łóżku. Szkoda tracić czas na włączanie komputera. Dobrym pomysłem będzie czytanie na przykład tej książki. Po 15 minutach wracasz, kładziesz się w tej samej pozycji i zasypiasz. Metoda jest bardzo skuteczna. Ja nawet nie potrzebowałem czytać, zazwyczaj

robiłem tak, że budziłem się, szedłem do łazienki, później do kuchni napić się wody i wracałem do ciepłego łóżka. Uwielbiałem tę chwilę, bo po odrobinie niewygody znów wracałem pod kołdrę. Wtedy bardzo szybko zasypiałem i chwilę później miałem już sny. Wadą tej techniki jest jednak to, że zaburza ona cykl Twojego snu.

3. Drzemki — o zaletach drzemek i o tym, jak je „wykonywać”, przeczytasz na następnych stronach książki. Nie nastawiaj się negatywnie, jeżeli uważasz, że są bez sensu. Ja podczas drzemek śniłem zdecydowanie bardziej intensywnie i zawsze była większa szansa na uzyskanie świadomego snu. Często, nawet podczas 15-minutowej drzemki w pracy na krześle, udawało mi się wejść w odpowiedni stan.
4. Techniki szamańskie — dość mało znane i kontrowersyjne, są wykorzystywane przez szamanów z Ameryki Południowej i Środkowej. Polegają one na spożywaniu, czy to w postaci naparów, czy palonego suszu, ziela snów (czyli *Calea ternifolia*) przez minimum 7 dni przed zaśnięciem. Warto dodać, że roślina ta w Polsce jest traktowana jak narkotyk i nie jest dozwolona. Nie popieram stosowania takich środków. Często stosujący je nie śpią przez długi czas (3–7 dni) po to, aby osłabić organizm i zbliżyć się do drugiej strony (śmierci). Być może pamiętasz, jak we wstępie książki pisałem o szalonym prezenterze radiowym, który nie spał przez kilkaset godzin. Zaczynał mieć halucynacje, widział dziwne postacie, duchy — właśnie ten efekt chcą uzyskać szamani.

5. Dieta — uzyskać świadomy sen pomoże Ci także odpowiednia dieta. Przed snem warto spożyć odrobinę czekolady, sera lub soku z pomarańczy. Unikaj natomiast jedzenia typu fast food — źle wpłynie na pracę organizmu.

Jeżeli nauczysz się odzyskiwać świadomość w czasie snu, to wygrasz. Wtedy już nie powinieneś mieć problemów z kontrolą snów. Trenuj testy rzeczywistości w dzień po to, aby wykonywać je także w czasie snu. Niech stanie się Twoim nawykiem, że co 10 minut sprawdzasz, czy to, co widzisz, to życie prawdziwe czy wymaginowane. Możesz ustawić sobie przypominaacz w telefonie, który będzie Ci w tym pomagał. Wyrobienie tego nawyku jest niezwykle ważne, aby móc bawić się podczas spania. A co możesz robić? Oto kilka moich propozycji:

- ◆ Latanie — niesamowite uczucie, gdy unosisz się w powietrzu. Ciekawostką jest to, że pomimo iż wiedziałem, że to jest sen, to bałem się wyskoczyć (stałem w oknie na wysokim wieżowcu). Gdy przełamałem lęk, zacząłem szybować. Często jest tak, że każdy ma inną technikę lotu. Mój wygląda tak, jakbym pływał pod wodą. Sprawdź, jak latasz Ty sam i obejrzyj na przykład swoje miasto z góry.
- ◆ Upadki — wyjdź na wysoki budynek i skocz. Nie połamiesz się, nie zabijesz, po prostu upadniesz na ziemię.
- ◆ Seks — mimo wszystko warto o tym wspomnieć, ponieważ większość osób, które umieją świadomo-

mie śnić, właśnie to robi najczęściej. Wybierasz sobie, kogo pragniesz, i możesz wszystko.

- ◆ Podróże — odkryj ciekawe lądy, zobacz inne cywilizacje, inne życie.
- ◆ Pływanie pod wodą — podczas snu nie potrzebujesz masek i ciężkich butli. Po prostu nurkujesz i oglądasz podwodny świat.
- ◆ Przenoszenie się do innych epok — lubię historię, dlatego bardzo ciekawą sprawą było, gdy przeniosłem się do starożytnego Rzymu. Chodziłem po ulicach i przyglądałem się życiu ludzi, odwiedziłem wiele ciekawych miejsc, wziąłem kąpiel w rzymskiej łaźni, porozmawiałem z paroma osobami. Sen może więc być przydatny także do poznawania życia.
- ◆ Inne Twoje marzenia — co chciałeś w życiu zrobić, ale niestety ograniczały Cię prawa fizyki, brak pieniędzy lub inni ludzie? Spróbuj tego we śnie, bo masz świetną okazję. Nie musisz się niczego obawiać, masz czas dla siebie. Dobrze go wykorzystaj.

SEN POLIFAZOWY — SEKRET LEONARDA DA VINCI

Nareszcie dotarłeś do działu, w którym zdradzę Ci sekret, jak sypiał Leonardo da Vinci — jedna z najwybitniejszych postaci w historii. Nie jest to informacja w 100% pewna, ponieważ Leonardo żył w XVI wieku, ale wiele źródeł mówi o niesamowitej technice snu tego wielkiego człowieka. Potrafił on spać jedynie przez dwie godziny dziennie! Jak to robił?

Technika ta dziś znana jest pod pojęciem snu polifazowego, wprowadzona została w XX wieku przez psychologa J.S. Szymańskiego i polega na podziale doby na równe części, podczas których odbywasz kilka 20-minutowych drzemek. Sen wielofazowy to w tym przypadku nic innego jak krótkie, 20-minutowe drzemki co 4 godziny. Zanim przejdziemy do praktyki, chciałbym Cię ostrzec: sen polifazowy wciąż poddawany jest badaniom. Wiele osób śpi w ten sposób, nie wiemy jednak, czy to całkowicie dobre i zdrowe dla naszego organizmu. Musisz być świadomy, że informacje te umieszczam jedynie jako ciekawostkę naukową. Jeżeli chcesz sam spróbować spania właśnie tym sposobem, skonsultuj się z lekarzem, czy na pewno będzie to dla Ciebie dobre.

Nie powinieneś sięgać po sen polifazowy, jeśli:

1. Wcześniej przechodziłeś przez poważne choroby, które nadal mają wpływ na Twoje życie, a mała ilość snu może Ci zaszkodzić.
2. Lekarz nie wyraził się pozytywnie o Twoim pomysle i widzi zagrożenie w takim trybie życia.
3. Opiekujesz się osobami starszymi lub dziećmi i nie możesz sobie pozwolić na tak zorganizowane życie.
4. Masz pracę lub inne obowiązki, których nie uda Ci się dostosować do nowego trybu snu. Najlepiej jeżeli pracujesz jako freelancer lub po prostu spędzasz dużo czasu w domu.
5. Często wykonujesz czynności, które trwają dłużej niż 4 godziny i nie jesteś w stanie ich przerwać, nawet na 20 minut drzemki.
6. Nie masz na tyle zajęć, aby wypełnić wolny czas (na przykład nocą). Naprawdę, z czasem będziesz miał za dużo czasu, i późną nocą możesz się po prostu nudzić.
7. Mieszkasz z osobami, które nie prowadzą takiego trybu życia i niestety nie masz miejsca, gdzie mógłbyś spędzać wolny czas bez przeszkadzania innym.
8. Jesteś niezdyscyplinowany i nie potrafisz sam sobą efektywnie zarządzać.

Zagrożenia mamy za sobą, teraz należy przejść do zalet i wad.

Po pierwsze, największą zaletą jest chyba to, że zyskujesz wiele cennego czasu. Jeżeli do tej pory brakowało Ci wolnego na naukę nowego języka obcego, napisanie ebooka, prowadzenie bloga itp., to teraz, dzięki polifazowemu snowi, będziesz mógł się tym zająć. Ponadto często bywa tak, że mamy do wykonania jakiś projekt, który wymaga od nas ogromnego zaangażowania. Zegar tyka, kawy w kubku ubywa, a my musimy zdążyć. Wtedy sen polifazowy może Ci bardzo pomóc. Zalet doszukamy się także w naszych snach. Są one bardziej wyraziste, dłuższe i lepszej jakości. Dodatkowo jeżeli świadomie śniesz, to możesz być pewien, że łatwiej uzyskasz świadomość i będziesz „świadomy” częściej.

A wady? Po pierwsze brak dowodów na to, że technika ta jest bezpieczna dla organizmu. Niestety tego nie wiemy, dlatego warto konsultować się z lekarzem podczas korzystania z niej. Po drugie, większość osób będzie miała trudności z dostosowaniem się do tego sposobu. Dzisiejsze życie — praca, studia, szkoła, spotkania z klientami itp. — sprawia, że mniej czasu spędzamy w domu, więcej na zewnątrz, podczas wykonywania różnych czynności. Kilka stron dalej znajdziesz parę porad, jak dostosować swoje życie, aby móc spróbować tej techniki. Po trzecie, może zdarzyć się tak, że nie będziesz miał co zrobić z czasem. W nocy, gdy wszyscy śpią, możesz się nudzić, dlatego naprawdę warto zrobić sobie listę rzeczy i pomysłów do realizacji.

Zapewne interesuje Cię, kto korzysta z tej techniki. Jak się okazuje, wiele znanych osobistości i bohaterów historii spało w systemie polifazowym. Więcej na ten temat dowiesz się kilka stron dalej. Teraz chciałbym wspomnieć o wielkich organizacjach, które wykorzystują ten sposób:

1. Armia USA — w raporcie Air Force naukowcy podkreślają efektywność drzemek podczas dnia, rozłożonych w równych odstępach czasowych.
2. W szkoleniowych podręcznikach kanadyjskich pilotów napisano: „W sytuacjach kryzysowych, gdy nie można pozwolić sobie na jeden ciągły sen, badania pokazały, że 10–20-minutowe drzemki odbywane w równych odstępach czasu mogą pomóc zaspokoić podstawową potrzebę snu i pozwolić na wydajność organizmu przez kilka dni. Jednakże naukowcy przekonują, że spanie w tym systemie nie zapewni takiej samej efektywności i wydajności jak normalny sen”.
3. NASA — we współpracy z *National Space Biomedical Research Institute* (Narodowy Kosmiczny Instytut Badań Biomedycznych) postanowiła przeprowadzić badania nad optymalną długością snu, ponieważ astronauta w kosmosie mieli problemy ze spaniem po 8 godzin dziennie. Profesor David Dinges z Uniwersytetu Medycznego w Pensylwanii zbadał różne opcje senne i jak się okazało, system złożony z drzemek w różnych odstępach czasu okazał się najskuteczniejszy.

4. Włoskie siły powietrzne — postanowiły przeprowadzić badania na pilotach, aby sprawdzić najkorzystniejszą opcję senną. Pomysłem było wprowadzenie sytemu: 4 godziny snu, po których następowało 2 godziny odpoczynku. W raporcie napisano, że dzięki temu zredukowano ilość potrzebnego snu, a przy tym zachowano wysoką efektywność i czujność pilotów.
5. Żeglarze bijący rekordy — (na przykład opływający Ziemię dookoła), którzy nie mogą pozwolić sobie na odstawienie steru na dłużej niż kilkanaście minut, aby nie zejść z kursu.
6. Alpinisci — którym zależy na czasie, aby wspiąć się na szczyt dużej góry; którzy mają ograniczoną ilość pożywienia i wody.

Jak sam widzisz, jest to temat dość interesujący, ponieważ wiele organizacji, naukowców, a nawet armie badają najodpowiedniejszą opcję. Z tego względu występuje wiele kontrowersji i niepewnych informacji. Przejdźmy do kolejnych informacji, które pozwolą Ci wdrożyć taki plan do własnego życia.

JAK WYKORZYSTYWAĆ SEN POLIFAZOWY?

Na pewno będzie Ci bardzo trudno dostosować się do nowego planu życia. Ciężko będzie ustawić wszystkie obowiązki, tak aby móc spać według ustalonego schematu. Pamiętaj jednak, że nie musisz tego robić na długi czas. Nie wprowadzaj systemu od razu na pół roku, najpierw spróbuj na okres krótszy. Świetną okazją do tego mogą być na przykład weekendy.

Zaplanuj wcześniej kilka dni wolnego, gdzie będziesz mógł spróbować spania według tego systemu. Myślę, że z miesięcznym wyprzedzeniem jesteś w stanie zorganizować wszystko tak, aby zyskać odrobinę czasu dla siebie. Pamiętaj, że sen polifazowy nie do końca sprawdzi się na dłuższą metę. Najskuteczniejszy jest w sytuacjach ekstremalnych, gdy musisz przygotować się do ważnego egzaminu lub zostało Ci kilka dni do oddania projektu.

Jeżeli i to nie wystarcza, możesz zapytać szefa w pracy, czy mógłbyś część obowiązków wykonywać w domu. Podobnie jest z ważnymi spotkaniami. Jeżeli nie trwają one dłużej niż 4 godziny, możesz je ustawić tak, aby móc wcześniej wrócić. Znam przypadki, gdy osoba śpiąca w ten sposób chodziła do zaparkowanego obok szkoły samochodu, aby nie burzyć ustalonego harmonogramu. Jeżeli mimo to nie jesteś w stanie sprostać czasowo i obowiązki, które wykonujesz, są bardzo ważne — niestety sen polifazowy nie jest dla Ciebie. Na szczęście są inne, równie ciekawe sposoby, które pozwolą skrócić Ci długość snu. Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale dotyczącym drzemek podczas dnia, gdzie dowiesz się, jak najlepiej je zorganizować, aby przynosiły największą efektywność.

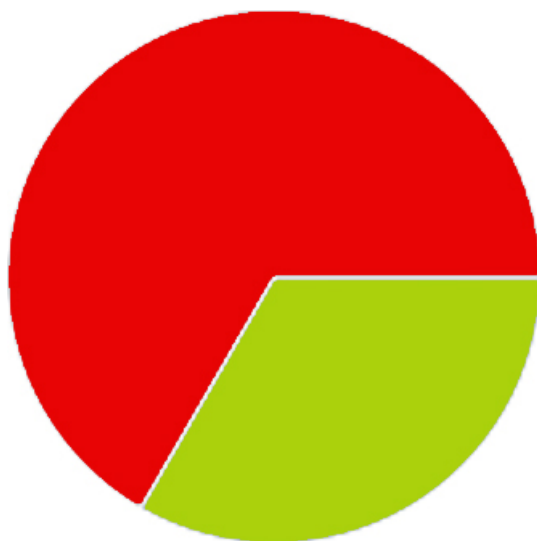
SYSTEMY POLIFAZOWE

Sposobów dzielenia doby jest kilka. Sam możesz zdecydować, który jest dla Ciebie najefektywniejszy i najwygodniejszy. Niekoniecznie musisz spać co 4 godziny po 20 minut (tak napisałem na wstępie

tego rozdziału), choć jest to najbardziej popularne. Za chwilę o nim wspomnę, ale najpierw dla formalności przedstawię, jak wygląda sen monofazowy, czyli ten standardowy, według którego żyje większość osób.

SYSTEM MONOFAZOWY

Tak jak widzisz na diagramie poniżej, sen monofazowy polega na jednym, długim okresie spania i czasie, gdy nie śpimy. Liczba godzin przeznaczonych na poszczególne okresy zależy od indywidualnych potrzeb, choć zazwyczaj jest to od 6 do 9 godzin.



Sen



Brak snu

SYSTEM BIFAZOWY

Od wspomnianego wyżej monofazowego różni się tym, że podczas okresu, kiedy nie śpimy, przeznaczamy krótki czas na drzemkę. Jest to nic innego jak na przykład „siesta” popołudniowa, która jest nadzwyczaj efektywna.

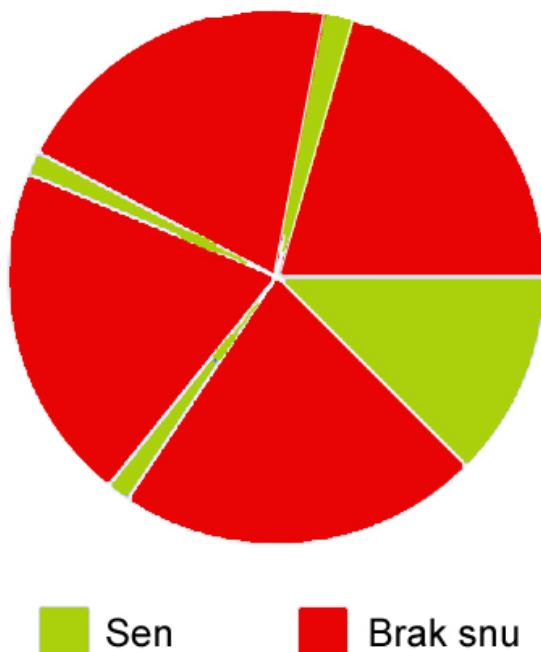


 Sen

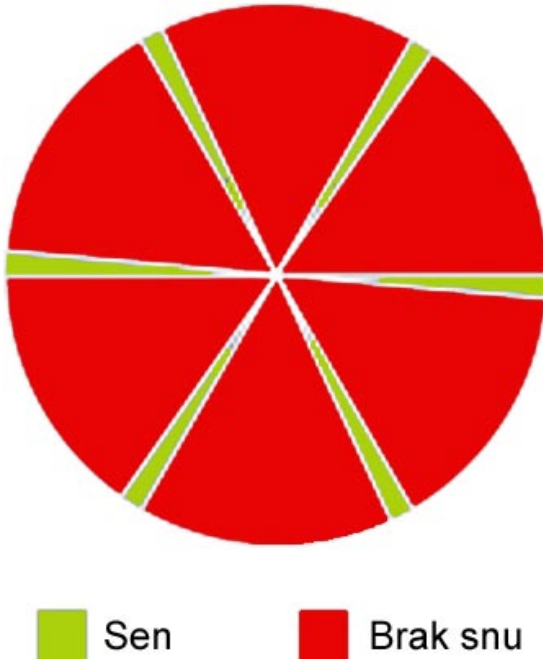
 Brak snu

SYSTEM EVERYMAN

Tutaj mamy do czynienia z jednym, krótkim okresem snu i 3 jeszcze mniejszymi drzemkami.

*SYSTEM UBERMAN*

Opcja, o której wspominałem na początku, czyli 20-minutowe drzemki co 4 godziny. Możesz również zastosować inną opcję, gdzie śpisz 3 godziny w ciągu dnia, rozplanowując je równo na całą dobę poprzez 6 dawek (patrz diagram). Zaletą jest to, że drzemki są tak rozstawione, aby od razu wejść do fazy REM, która odpowiada za nasze sny i jest najbardziej wydajna.



Najważniejsze to zaplanować czas, kiedy będziesz drzemał. Weź pod uwagę rozstawienie swojego dnia i obowiązków. Przygotuj także listę rzeczy do zrobienia, bo prędzej czy później samotność nocą będzie Cię męczyć. Możesz na przykład spać według następującego rozkładu: sen przez 20 minut o godzinach: 00:00, 04:00, 08:00, 12:00, 16:00 i 20:00. Jakie trudności mogą wyniknąć? W pierwszym dniu większość osób ma problem z zaśnięciem. Organizm jeszcze nie jest zmęczony i nie ma tak dużego zapotrzebowania na sen. Wiele relacji w internecie mówi o tym,

że pierwsze drzemki w ogóle nie są drzemkami, lecz leżeniem w łóżku i niecierpliwym czekaniem na sen. Aby móc zasnąć, unikaj kawy i napojów energetycznych. Uwierz też, że jesteś w stanie zasnąć bez większego problemu. Pamiętaj rozdział o wizualizacji? Wprowadź ją w życie i przekonaj siebie samego, że nie jest to żadne wyzwanie dla Ciebie, lecz normalna rzecz.

Kolejną trudnością jest to, że organizm będzie miał problemy z przyzwyczajeniem się do nowego systemu. Pierwszy i drugi dzień może być męczarnią i walką ze sobą. Po raz kolejny przypominam, że trzeba znaleźć sobie zajęcie, które pozwoli nam zapomnieć o śnie. Silna może także okazać się pokusa zostania dłużej w łóżku. Czasem trudno przezwyciężyć tę chęć.

Warto nadmienić także, że możesz tracić poczucie czasu. Na początku nie będziesz wiedział, która jest aktualnie godzina lub na przykład gdy położysz się, by się zdrzemnąć, nie będziesz pewien, czy zasnąłeś czy nie. Większość relacji mówi o tym, że dopiero trzeci dzień przynosi odpoczynek i człowiek przestaje odczuwać zmęczenie. Cóż, warto spróbować i przekonać się samemu.

JAK SYPIAŁY INNE WIELKIE OSOBISTOŚCI?

We wstępie dotyczącym snu polifazowego wspominałem Ci o Leonardzie da Vinci. Obiecałem także, że opowiem, jak sypiali inni znani ludzie, którzy byli wybitnymi jednostkami i wywarli ogromny wpływ na ludzkość. Pora spełnić obietnicę.

Napoleon Bonaparte na sen przeznaczał od 4 do 6 godzin na dobę. Był znany z tego, że podczas walki potrafił zdrzemnąć się na kilkanaście minut i później zdecydowanie wydajniej zarządzać na polu bitwy. Jego sen był często przerywany przez żołnierzy czy posłów. Miał zasadę, że gdy pojawiła się zła wiadomość, można było go obudzić, natomiast dobre wiadomości mogły poczekać. Sam przyznawał, że cierpiał na bezsenność. Lekarze krytykowali jego małą ilość snu i picie kawy. Obecnie często się mówi, że przegrana pod Waterloo to wynik braku snu wielkiego dowódcy. Jednak w czasie pokoju lubił spać po 7 godzin i często leżeć godzinę w łóżku. Po tym jak został uwięziony na Wyspie św. Heleny, chętnie sypiał dłużej, bo, jak mówił, wszystkie streśy związane z pojedynkami odeszły w niepamięć.

Thomas Jefferson w listach do doktora Vine'a Utleya wspominał o swoim polifazowym toku spania.

Spał bardzo nieregularnie, często siedząc do późna lub wstając o świcie. Zawsze przed snem poświęcał 30 minut na czytanie książki.

Winston Churchill miał wiele zwyczajów związanych ze snem. Jednym z nich było wstawanie o 8.00, zostawanie w łóżku przez dłuższą chwilę, wypełnienie papierów, czytanie listów itp., picie herbaty i... ucinanie sobie drzemki. Churchill sypiał także polifazowo i uwielbiał popołudniowe krótkie sny. Podkreślał, że trzeba po obiedzie zdjąć ubranie, wskoczyć ponownie do łóżka i przespać się. I w żadnym wypadku nie wolno tego traktować jako stratę czasu, ponieważ dzięki temu otrzymuje się dwa dni w jednym.

Thomas Alva Edison żył w czasach, gdzie niewiele wiedziano jeszcze o roli snu. Edison uważał, że jest to strata czasu, ludzie poświęcają go na sen zbyt dużo, bo są po prostu leniwi. Twierdził, że potrzebują oni tylko połowy tego, co śpią, a druga połowa jest dodawana jedynie dlatego, że daje przyjemność i każdy to lubi. Ten dodatek sprawia, że jesteśmy zmęczeni, niewyspani i mamy problemy z koncentracją. Edison nie był wzorem, jeżeli chodzi o ruch. Mimo że w jego domu był basen, to nigdy z niego nie korzystał. Sądził, że nie jest to dla niego konieczne. Jego współpracownicy uważali, że jeżeli chodzi o ilość, to trochę oszukiwał i nie spał dokładnie tyle, ile mówił. Ciekawostką jest także to, że Edison do drzemek nie używał swojego łóżka. To, na którym odpoczywał w krótkich przerwach, do tej pory można oglądać w Muzeum Edisona.

DRZEMKI — SPOSÓB NA SZYBKĄ REGENERACJĘ

Wyobraź sobie, że jesteś wyczerpany i zmęczony. Masz dużo pracy i obowiązków, ciągle gdzieś pędzisz. Teraz wyobraź sobie, że siadasz w fotelu i z małej kieszonki wyjmujesz czerwoną tabletkę. Łykasz ją i popijasz kubkiem zimnej wody. Zamykasz na moment oczy i czekasz na efekt. Po 20 minutach otwierasz je i czujesz energię. Nie możesz usiedzieć na miejscu, chcesz coś robić. Czynności wykonujesz szybko i sprawnie, jesteś diabelsko efektywny i skuteczny. Czy to bajka? Nie! Taką tabletką jest drzemka popołudniowa, często niedoceniana.

Za chwilę pewnie powiesz, że to strata czasu albo, co gorsza, lenistwo. Nie wiem, skąd wzięło się to przekonanie w społeczeństwie, ponieważ nawet największe osobistości zachwalały popołudniowe drzemki. Pamiętasz, co napisałem stronę wcześniej o Winstonie Churchillu? Dla przypomnienia: „Nie myśl, że wykonasz mniej pracy, śpiąc w ciągu dnia. To głupi pogląd ludzi bez wyobraźni. Będziesz mógł dokonać więcej. Masz dwa dni w jednym”².

² Popularny cytat, powtarzany w wielu źródłach. Zob.: http://www.zdrowie.fit.pl/zdrowie_na_co_dzien/drzemka_na_dobra_pamiec,175,1,0.html [dostęp: 11.01.2011].

No dobrze, ale po co w ogóle drzemać po południu? Zalet jest wiele!

1. Dzięki popołudniowej drzemce zwiększa się Twoja czujność. Właśnie dlatego badania nad drzemkami przeprowadza wojsko czy NASA. Popołudniowy sen dobrze służy pilotom.
2. Wzrasta Twoja efektywność — po kilku minutach odpoczynku gromadzisz energię, która zapoczątkuje w Twoich czynnościach. Będziesz szybszy i skuteczniejszy!
3. Polepszasz swoje samopoczucie i nastrój — po prostu czujesz się lepiej. Zyskujesz masę energii.
4. Poprawiasz pamięć — wiele osób potwierdza, że nauka po spokojnej drzemce była efektywniejsza, a materiał „przerobiony” w tym czasie zostaje w głowie na bardzo długo.
5. Uspokajasz się — ja drzemkę nazywam popołudniowym *chilloutem*. Gdy moje obroty spadają, nie walczę z organizmem. Odkładam pracę, siadam w fotelu lub kładę się na łóżku i odpoczywam. Taki relaks wpłynie dobrze na resztę Twojego dnia.

Na całym globie drzemki przyjmują różne formy. Kolebką ich jest Hiszpania. Ten, kto choć raz był w tym kraju, wie, jak wygląda siesta. Jest to niemalże święto i codzienny rytuał. Sklepy są zamykane, restauracje puste, a po ulicach jeździ mniej samochodów. Wszystkie sprawy biznesowe schodzą na drugi plan, bo Hiszpanie mają czas na odpoczynek. Po tym wszystko wraca do normy, a ludzie szaleją na ulicy

do późnych godzin. Może właśnie w sjeście jest sekret energicznego temperamentu Latynosów? Warto wspomnieć także o USA, gdzie drzemki stają się coraz bardziej popularne. W dużych korporacjach znaleźć można tak zwane *napping rooms*, gdzie pracownicy mogą odpocząć i zrelaksować się za pomocą krótkiego snu. W Polsce niestety nie ma takiej tradycji i między innymi dlatego Polacy nie potrafią spać krótko. Wiele osób mówi, że po takim *chilloucie* czują się „wyłączeni” ze świata i musi upłynąć trochę czasu, zanim dojdą do siebie. Tak jak i wszystkie czynności, tak i drzemki wymagają nauki i treningu. Pora więc się tego nauczyć!

Podstawowym błędem popełnianym przez wielu jest długość drzemki. To ona powoduje słynne „zamulenie” po przebudzeniu. Jeżeli chcesz tego stanu uniknąć, ogranicz czas spania po obiedzie do 20 minut. Jest to tak zwana *power nap*, czyli szybka drzemka. Składa się z 2 faz snu i przynosi wiele korzyści. Po pierwsze, nie musisz inwestować zbyt dużo czasu, a efekty są zadowalające. Usuwasz uczucie senności, poprawiasz samopoczucie i zyskujesz energię. Ciekawą modyfikacją *power nap* jest tak zwana drzemka kofeinowa. Jest to mój ulubiony sposób popołudniowego ładowania akumulatorów. Działanie jest bardzo proste. Przygotowujesz swoją ulubioną kawę, w ulubionej filiżance bądź kubku. Możesz dodać cukier, czekoladę lub co lubisz — to nie ma znaczenia, bo tak naprawdę nie będziesz się nią delectował. Cały plan polega na tym, aby wypić tę kawę w miarę szybko. Nie, nie chodzi o to, aby ciekło Ci po brodzie. Po prostu nie siedź nad

nią kilkunastu minut, wypij paroma łykami, a potem połóż się na 20 minut. Kofeina wprowadzona w Twój organizm zacznie stopniowo działać i pomoże Ci obudzić się po upływie określonego czasu. Dzięki temu jeszcze bardziej zwiększysz swoje obroty. O czym warto także pamiętać? O swoim otoczeniu. Dopilnuj, aby miejsce, w którym chcesz się przespać, było w miarę zaciemnione. Ułatwi Ci to zaśnięcie, z którym możesz mieć trochę problemów na początku. Daj sobie na to czas. Połóż się wygodnie, zamknij oczy i pozwól, aby obrazy spokojnie przelatowały przez Twoją głowę. Jeżeli boisz się, że nie obudzisz się o określonej porze, ustaw budzik, wliczając w to czas na zaśnięcie. Dzięki temu zyskasz komfort psychiczny i nie będziesz myślał o obowiązkach, które na Ciebie czekają. Nie licz też, że zaraz po przeczytaniu tego działu położysz się i będziesz miał superdrzemkę. Być może będziesz potrzebował treningu. Jeżeli pierwszego dnia nie możesz usnąć, po prostu poleż z zamkniętymi oczami. Podobnie drugiego i trzeciego. Któregoś dnia wreszcie uda Ci się przysnąć. Wyrzuć ze swojej głowy hasło „muszę zasnąć”. Inaczej nigdy nie zaśniesz, a tylko się sfrustrujesz. Dobierz też odpowiednią porę. W magazynie „Wiedza i życie” opublikowany został kiedyś artykuł dotyczący snu. Według niego najlepszą porą na sen popołudniowy jest godzina 15.00–16.00. Wynika to z tego, że w czasach gdy jeszcze byliśmy małpami, było zbyt gorąco, aby poszukiwać pożywienia. Była to więc dobra pora na sen. Ponadto nie wiadomo dlaczego, ale człowiek działa w systemie 12-godzinnym. Jeśli nie śpimy przez długi czas, najczęściej kryzysy do-

padają nas właśnie około godziny 15.00 i 3.00 w nocy. Być może właśnie dlatego w systemie pracy na zmiany najpopularniejsza jest pierwsza, która trwa zazwyczaj od 7.00 do 15.00. Jeżeli sam jesteś aktywny zawodowo, przypomnij sobie, kiedy jest Ci najciężej w pracy. Większość powie, że zdecydowanie właśnie w tych godzinach. Co do 3.00 rano, to właśnie wtedy człowiek śpi najbardziej twardo. Wówczas dochodzi do największej liczby kradzieży. Dodatkowym przykładem może być impreza. Przypomnij sobie, kiedy ostatni raz byłeś na całonocnej zabawie. Kiedy dopadał Cię kryzys? Zapewne koło 3.00 w nocy. Właśnie w tych godzinach kluby i dyskoteki opuszcza największa liczba osób. Postaraj się więc zorganizować czas tak, aby około godziny 15.00 móc uciąć sobie lekką drzemkę. Pilnuj także, aby nie zdrzemnąć się zbyt późno. Jeżeli zrobisz *power nap* godzinę przed normalnym snem, możesz mieć z tym problemy. Wszystko dlatego, że zaburzysz system snu. Pilnuj więc, aby drzemka była co najmniej 3 godziny przed właściwym snem. To podobno czas bezpieczny dla naszego organizmu, który nie wpływa na sen właściwy.

Już wiesz, jak drzemać po maksymalnie 20 minut. Czasem jednak człowiek potrzebuje więcej czasu na regenerację. Bywa tak, gdy na przykład zarwiemy noc przez podróż lub natłok pracy. Jeżeli musisz zrelaksować się dłużej, wybierz 90 minut. Zdaniem dr Sary Mednick, autorki książki *Take a nap! Change your life*³, to idealny czas na odpoczynek. Według prze-

³ S. Mednick, *Take a Nap! Change your life*, New York 2006.

prowadzonych przez nią badań dłuższe spanie mija się z celem, ponieważ nie przynosi lepszych efektów. Taki odpoczynek pozwala Ci oczyścić umysł z niepotrzebnych informacji, wzmacnia tkanki i ma duży wpływ na poprawę pamięci i koncentracji.

Dowiedziałeś się wiele na temat drzemek. Teraz czas na wykorzystanie tego w praktyce. Przy najbliższej okazji, gdy poczujesz zmęczenie lub znużenie, daj sobie chwilę. Nie traktuj tego jako stratę czasu, lecz jako inwestycję. Jeżeli poświęcisz kilkanaście minut dla swojego organizmu i pozwolisz mu odpocząć — ten odpłaci Ci za to kilkukrotnie. Nie przekonuj samego siebie, że będziesz przez to ospały i zmęczony. Spróbuj i daj sobie czas na naukę. Przyzwyczaj ciało do tego i naucz go tego po to, by czerpać jeszcze większe korzyści i być zdrowszym.

ŚRODKI ZWIĄZANE ZE SNEM

Człowiek szuka jak najprostszej drogi do rozwiązania swojego problemu. Niestety często właśnie prosta z pozoru droga sprawia, że wpadamy w jeszcze większe tarapaty. Podobnie jest ze snem. Na rynku jest ogromna liczba różnych środków, zarówno dozwolonych, jak i zabronionych, które w jakiś sposób wpływają na nasz sen. Osoby mające problemy z zasypianiem widzą w nich koniec swoich problemów. Często te, które chcą mieć jeszcze silniejsze wrażenia senne, sięgają po dziwne specyfiki, które stosowane dłużej, przynoszą bardzo dużo szkody. Drogi Czytelniku, teraz chciałbym zaprezentować Ci kilka takich środków. Pamiętaj jednak, że nie jest to dla Ciebie zdrowe. W żadnym wypadku nie próbuj ich na sobie. Wiedza z tego działu pochodzi z innych źródeł — ja sam nigdy nie stosowałem tych specyfików.

1. Modafinil — jest to środek, który wzbudził wiele kontrowersji na świecie. Wynaleziony został w latach 70. we Francji i tak naprawdę nikt nie wie, jak działa. Wiadomo, że podnosi poziom dopaminy i w efekcie pozwala na wytężoną pracę przez 48 godzin. Na rynku sprzedawany jest także pod

nazwami Provigil i Modavigil. Na początku kierowany był do osób cierpiących na narkolepsję — chorobę powodującą nieoczekiwane zapadanie w sen w ciągu dnia. Z czasem jednak jego popularność rosła i coraz więcej osób prowadzących bardzo aktywny tryb życia zaczęło sięgać po ten środek. Kto w końcu nie chciałby móc uczyć się lub pracować przez 2 dni bez przerwy, na przykład przed ważnym egzaminem? Jaka to oszczędność czasu! Zainteresowanie było tym większe, że po spożyciu wcale nie trzeba było „odrabiać” braku snu. Organizm nie czuł się zmęczony, funkcjonował całkowicie normalnie, a po skończonej pracy mógł normalnie położyć się spać. W roku 2000 armia USA przeprowadziła badania modafinilu na pilotach. Byli oni w stanie nie spać przez 40 godzin. O określonych porach przeprowadzano na nich badania przy użyciu symulatorów lotu i jak się okazało, ich czujność, refleks i samopoczucie spadły jedynie w niewielkim stopniu.

2. Dopalacze — ostatnio kontrowersyjne na polskim rynku. Ktoś cwany wpadł na pomysł, aby legalnie sprzedawać narkotyki. Na szczęście państwo rozpoczęło intensywną walkę, która już przynosi efekty. Sklepy z dopalaczami mają w swojej kolekcji także środki pobudzające, które pozwolą nam nie spać przez dłuższy czas, dodając przy tym energii. Pytanie tylko, czy warto. W internecie można przeczytać wiele relacji osób, które po spożyciu środków wymiotowały, miały bóle głowy,

brzucha, traciły przytomność. Stwierdzono także kilka przypadków śmiertelnych.

3. Amfetamina — narkotyk zażywany w celu utrzymania wyższego poziomu energii, na przykład gdy trzeba opanować dużą część materiału. Następnego dnia po zażyciu występują objawy wyczerpania, takie jak potrzeba snu. Najskuteczniejszym lekarstwem jest przespanie kilku dodatkowych godzin. Po zażywaniu kolejnych dawek przez wiele dni (tak zwany ciąg) mogą wystąpić objawy bardzo dużego wyczerpania organizmu, takie jak silna potrzeba snu, ogólna ospałość, depresja, utrata wagi, spadek odporności na infekcje, silne migreny i zawroty głowy. Już pierwsze zażycie może doprowadzić do tak zwanej psychozy amfetaminowej. Ciekawostką jest to, że Adolf Hitler otrzymywał regularnie zastrzyki z metyloamfetaminy od 1942 roku aż do śmierci. W niektórych stanach USA używana jest jako środek leczniczy, lecz ilość, jaką otrzymują pacjenci, jest wielokrotnie niższa od dawek stosowanych w celach rozrywkowych.
4. *Calea ternifolia* — roślina występująca w Ameryce Środkowej, głównie w rejonach Meksyku. Na świecie znana jest także jako „zioło snu”. Swoją nazwę zawdzięcza temu, że używana jest przez szamanów do uzyskiwania świadomego snu. Jest ona suszona, a następnie szaman pali jej liście i pije napar z niej. Odpowiedź na nurtujące go pytania przychodzi we śnie. Według miejscowej ludności zioło wzbudza prorocze wizje. W Polsce

(jesteśmy chyba jedynym krajem pod tym względem) środek ten jest nielegalny.

5. Korzeń snów — łacińska nazwa to *Silene capensis*. Jest to roślina przypominająca wyżej wymienioną, stosowana w Afryce do podobnych jak *Calea ternifolia* celów. Wywar przygotowuje się w tradycyjny sposób — kilka korzonków wrzuca się do wody, a następnie miesza, aż do uzyskania piany. Zazwyczaj trwa to od kilku dni do kilku tygodni. Przed spożyciem wypowiada się intencję, a następnie kładzie się spać. Zgodnie z tradycją w tym czasie daną osobę nawiedza przodek, który daje odpowiedzi na nurtujące pytania. Korzeń snów w Polsce jest legalny. Podobnie jak *Calea ternifolia* wpływa na jakość snów, wyostrza je, zwiększa ich ilość i ułatwia drogę do LD.
6. *Ikhathazo (Alepidea amatymbica)* — stosowana przez plemię Zulusów, także w celu wyostrenia zmysłów i kontaktu z przodkami. Palono ją za pomocą fajek zrobionych z rogów nosorożca. W Polsce jest dozwolona. Są także zalety medyczne tej rośliny. Stosuje się ją w związku z problemami z drogami oddechowymi, astmą, anginą, grypą, reumatyzmem, bólami głowy i krwawiącymi ranami.
7. CX717 — podobnie jak modafinil jest nowością na świecie i od razu wzbudza zainteresowanie i kontrowersje. Działanie tego środka najlepiej przedstawić na przykładzie eksperymentu, który przeprowadzono na małpach. Najpierw te prze-

miłe stworzenia zostały nauczone, jak rozpoznawać ustalone obrazki na komputerze. Zadanie było proste: na monitorze wyświetlało się kilka zdjęć, a małpki miały wybrać jedno konkretne. Zwierzęta nauczyły się tego bardzo szybko i łatwo. Następnym krokiem było zabranie im możliwości zaspokojenia podstawowej potrzeby, jaką jest sen. Rezusy nie spały przez około 36 godzin, co odpowiada 72 godzinom u człowieka. Wyniki badań nie były zaskakujące na tym etapie. Stworzenia miały ogromne problemy z koncentracją i podejmowały błędne decyzje. Trzecią częścią eksperymentu było podanie im CX717. Efekt był zaskakujący. Rezusy wróciły do swojej dawnej efektywności i zaczęły podejmować poprawne decyzje. Lek nie spowodował ogólnego pobudzenia — zadziałał jedynie na 2 kluczowe elementy mózgu: korę mózgową i płaty skroniowe, tak że pracowały jak u normalnych, niepozbawionych snu osobników. Jak na razie nie stwierdzono efektów ubocznych, takich jak zmęczenie i rozdrażnienie. Lek ten w przyszłości może okazać się pomocny dla osób cierpiących na Alzheimera, ofiar udaru czy chorych na niektóre rodzaje demencji.

Część wyżej wymienionych środków jest w Polsce nielegalna lub znajduje się na liście substancji nie do spożycia. Dla własnego bezpieczeństwa lepiej ich nie stosować. Świadome sny, zdrowe i spokojne spanie możesz zyskać skuteczniej — dzięki własnej pracy.

Teraz czas na środki zdrowsze i dozwolone, które nie ingerują w nasze zdrowie w dużym stopniu, jeżeli zachowuje się umiar i zdrowy rozsądek.

1. Kofeina — polepsza procesy kojarzeniowe, zmniejsza zmęczenie i senność; zwiększa stres i zdenerwowanie. Kofeinę znajdziesz w kawie, guaranie czy herbacie. Po spożyciu dużej ilości wprowadza brak koncentracji. Niewiele osób o tym wie, ale kofeina uzależnia. Potwierdzą to chyba osoby, które piją kawę każdego dnia i nie wyobrażają sobie poranka bez filiżanki. Aby kawa działała efektywniej, warto pić częściej słabszą niż mocniejszą — na przykład raz dziennie.
2. Teobromina — często mylona z kofeiną, choć nią nie jest. Działa dłużej niż kofeina, ale przy tym łagodniej. Możesz ją znaleźć w ziarnach kakao czy w czekoladach.
3. Żeń-szeń — w XIX wieku suchy korzeń tej rośliny był wart więcej niż złoto. Dodaje energii, skraca czas reakcji, poprawia umiejętność koncentracji i zapamiętywanie. Dostępny w aptece. Znajdziesz go także między innymi w niektórych energizacjach.
4. L-Glutamina — pomocna we wspomaganie koncentracji, skupieniu uwagi, ogólnej sprawności umysłu, polepszaniu procesów pamięciowych, czujności, a także w poprawie nastroju oraz utrzymaniu „świeżości myśli”. Często stosowana przez kulturystów i sportowców.

5. Yerba mate — zdrowie i pobudzenie w jednym. Moja przygoda z „yerbą” zaczęła się niedawno. Gdzieś przeczytałem, obejrzałem, a że jestem otwarty na ciekawostki ze świata, postanowiłem spróbować. Wydałem ponad 80 złotych na sprzęt i swoją pierwszą herbatę. Pierwsze „zalanie” były tragiczne. Strasznie obrzydliwe. Ale postanowiłem sobie: „Wydałeś na to 80 złotych, masz wypić chociaż to, co kupiłeś!”. Teraz półkilogramowa torba kończy się, a mi yerba naprawdę smakuje. Dlatego i Tobie chciałbym ją polecić. Ale czym w ogóle jest yerba mate? Yerba mate to herbata z Ameryki Południowej, przysmak Indian Guarani, wysuszone, zmielone liście ostrokrzewu paragwajskiego. Yerba mate pije się ze specjalnego naczynka przez specjalną rurkę — *bombillę*. Nie tylko pobudza, ale także ma dobry wpływ na nasze zdrowie. Obniża napięcie mięśni, stymuluje pracę serca, reguluje ciśnienie krwi, pozytywnie wpływa na nasze włosy i paznokcie. Ale to, co najważniejsze i na co chciałbym zwrócić uwagę — yerba mate ma właściwości pobudzające. Po pierwszym zalaniu czuję się maksymalnie obudzony. Codziennie rano wstaję, parzę „yerbę” i potem przez resztę dnia dolewam tylko wodę. Świetna alternatywa dla kawy.

A GDY TRZEBA ZARWAĆ NOC...

Czasem zdarza się tak, że z jakichś powodów nie możemy położyć się spać w nocy. Przyczyny mogą być różne: praca, nauka, zabawa. Kilka lat temu pracowałem jako kierowca. Praca była dość nietypowa, ponieważ moim celem było dostarczenie samochodu na giełdę, gdzie był sprzedawany. Cały szkopuł polegał na tym, że zajmowałem się tym tylko w weekendy, a giełdy samochodowe zaczynały się wcześniej rano. Aby dotrzeć na miejsce, musiałem wyjeżdżać w nocy. Zazwyczaj z piątku na sobotę wyjeżdżałem o 3.00 w nocy i z soboty na niedzielę o 23.00 lub o północy. Miałem wtedy 18 lat, byłem świeżo po odebraniu prawa jazdy i takie wyjazdy były dla mnie niesamowitą atrakcją. Jaki chłopak w takim wieku nie marzy o tym, aby każdej soboty pojeździć nowym autem? Lubiłem siedzieć za kierownicą, czułem się pewnie, dlatego też rzadko kiedy odysypiałem zarwane noce. Do pewnego momentu.

Pewnego razu w deszczową noc jechałem nowym samochodem do Lublina. Droga prosta jak stół, zero ruchu, żadnych samochodów, jedynie ja i moje światła odbijające się od mokrej nawierzchni. Wokół cisza.

Radio nie odbierało żadnych fal, siedziałem wtopiony w miękkiej fotel i wsłuchiwałem się w rytmicznie pracujące wycieraczki. Taka monotonia sprawiła, że zacząłem czuć się senny, zmęczony. Oczy zaczęły mi się kleić, w oddali widziałem światła, które łączyły się w jednolite punkty. Wyciągnąłem z plecaka napój energetyczny i wypilem jednym haustem. Niewiele pomogło. Postanowiłem, że na najbliższej stacji benzynowej się zatrzymam. Nie wiem, jak upłynął czas i kiedy to się stało. Nie pamiętam, ile kilometrów przejechałem i jak długo to wszystko trwało. Po prostu w pewnym momencie otworzyłem oczy i zobaczyłem, że jestem na lewym pasie jezdni. Szok i przerażenie zadziałały — przebudziłem się, ale kilka kilometrów później zatrzymałem się na parkingu, aby ochłonąć i uspokoić się. Wtedy zdałem sobie sprawę, jak słaby jest mój organizm, jak wiele człowiek ryzykuje i jak silna jest potrzeba snu.

Być może i Ty byłeś w podobnej sytuacji, być może zdarza Ci się „zarywać” noc. Mnie zdarzało się to dość często i zacząłem szukać metod, aby przeżyć to w miarę łagodnie. Jak się okazuje, są to proste sposoby, które nie zajmują zbyt dużo czasu, a pomagają przetrwać tę chwilę.

1. Ruch — jeżeli musisz czuwać nocą, zrób co jakiś czas przerwę i poruszaj się. Nie musisz biegać, ćwiczyć na siłowni. Wystarczy kilka przysiadów, podskoków, kilka skłonów. Organizm wtedy się przebudza i staje się czujniejszy. Jeżeli też planujesz na przykład nocną naukę, wieczorem możesz

pobiegać na świeżym powietrzu. Intensywny ruch dobrze wpływa na pracę mózgu. Pamiętaj jednak, żeby nie przesadzić. To ma być pobudzenie — nie zmęczenie. Człowiek zmęczony marzy jedynie o śnie.

2. Ogranicz jedzenie — przypomnij sobie, jak czujesz się po solidnym obiedzie. Czy masz ochotę na pracę lub naukę? Prawdopodobnie nie. Większość osób myśli w takiej chwili o położeniu się na kanapie i krótkim odpoczynku. Stąd między innymi taka duża popularność sjesty w krajach śródziemnomorskich. Stąd też moje zachęcanie do popołudniowych drzemek. Jakie jednak płyną z tego wnioski? Po jedzeniu organizm potrzebuje odpoczynku, nie jest w stanie pracować intensywnie. Jeżeli więc poświęcasz swój nocny czas na inne obowiązki, zwróć uwagę na to, aby nie jeść zbyt obficie. Unikaj potraw tłustych. W takich momentach najkorzystniej będzie zrobić kolację z warzyw lub owoców. W internecie znajdziesz wiele przepisów na posiłki, które dobrze wpływają na czujność i samopoczucie.
3. Napoje — dobrze jest dużo pić. Jeżeli spędzasz noc przy biurku w książkach, postaw obok szklankę z wodą i ciągle popijaj. Możesz też pozwolić sobie na filiżankę herbaty lub kawy. Uważaj jednak, aby nie przesadzić. Później może się okazać, że nie będziesz mógł zasnąć.
4. Temperatura — moja ulubiona metoda, choć nie zalecam jej wszystkim. Łatwo się można przezię-

bić, ponieważ polega na porządnym zmarznięciu. Niska temperatura pobudza organizm, dlatego czasem warto wyjść na krótki spacer, aby pooddychać świeżym powietrzem i zrelaksować się. Warto co jakiś czas wietrzyć pomieszczenie, w którym przebywasz.

5. Mocne światło — światło zmniejsza senność. Jądro nadskrzyżowaniowe (*Suprachiasmatic nucleus*, SCN), które znajduje się w podwzgórzcu, kontroluje rytm okołodobowy. Jednym z najistotniejszych sygnałów dla SCN jest jasność oświetlenia, a zwłaszcza jego niebieskie natężenie. Podczas badań naukowych stwierdzono, że osoby, które otrzymywały dużą ilość niebieskiego światła przez ponad 6 godzin, przestawiły swój zegar wewnętrzny o 3 godziny, a osoby, które przyjmowały dużą dawkę światła zielonego, o półtorej godziny.
6. Czyli nawet w nocy, jeżeli jest to tylko możliwe, używaj dużo światła. Włącz główne źródło i dodatkowo np. lampkę na biurku. Jeżeli pracujesz z komputerem, warto ustawić kolorystykę monitora na niebieską. Zgodnie z badaniami, o których czytałeś wyżej, światło niebieskie jest korzystniejsze.
7. Drzemka — jeżeli już nic nie pomaga, nie walcz na siłę. Pozwól sobie na chwilę odpoczynku i zdrzemnij się przez moment. O zaletach drzemek przeczytałeś już wyżej. Jeżeli więc czujesz się zmęczony, poświęć chwilę, daj sobie odrobinę czasu i naładuj baterie. Uważaj przy tym, aby nie

zasnąć na kilka godzin. Najlepiej ustaw budzik, który położysz dalej od łóżka. Jak dobrze wiesz, w nocy jest zdecydowanie trudniej się wybudzić, zwłaszcza około godziny 3.00, gdy nasza czujność osłabia się najbardziej. Bądź więc ostrożny.

Te metody możesz ze sobą bardzo skutecznie łączyć. Prowadząc samochód na długich trasach, warto robić co jakiś czas postoje, podczas których poruszasz się na świeżym powietrzu, wypijesz więcej wody, spędzisz trochę czasu w innej temperaturze.

Pamiętaj jednak, że zarywanie nocy nie jest zdrowe dla Twojego organizmu. Staraj się więc unikać takich sytuacji i wszystkie czynności wykonywać za dnia. Człowiek jest przyzwyczajony do tego, że noc służy do spania i nawet jeżeli wydaje Ci się, że po zmroku Twoja efektywność wzrasta, to wcale tak nie jest.

PODSUMOWANIE

Zbliżamy się powoli ku końcowi. Przedstawiłem Ci wiele aspektów związanych ze snem. Wiesz, jak wstawać wcześniej rano, jak sprawić, aby poranki były piękne i radosne, dowiedziałeś się dużo na temat świadomego śnienia i snów polifazowych. Odkryłeś sekrety wielkich osobistości świata, dzięki czemu możesz zaszczerpić ich doświadczenie w swoim życiu. I właśnie teraz jest ten moment, od którego zależy Twój sukces lub porażka. Możesz wiedzieć wszystko na temat danej dziedziny, możesz odkryć wszystko, co jest istotne, ale nie będzie to miało sensu, jeżeli nie zaczniesz działać. Niestety tak robi większość ludzi. Czytają książki o biznesie, biorą udział w szkoleniach, a nigdy nie zaczną działać, tj. nie otworzą swojej firmy. Podobnie jest ze snem. Jeżeli marzysz o tym, aby wcześniej wstawać, musisz ruszyć z miejsca. Nie od jutra, nie w następnym tygodniu, tylko teraz, ponieważ jutro nigdy nie nadchodzi. Zaplanuj wszystko, czego potrzebujesz — wieczorne zwyczaje i poranne rytuały. Zastanów się, ile snu potrzebujesz i o której chcesz wstawać. Jeżeli jest to wczesna godzina, przeanalizuj porę kładzenia się spać i do dzieła. Możesz także spróbować świadomego śnienia, które ubarwi

Twoje sny i sprawi, że czas spędzony w łóżku będzie jeszcze przyjemniejszy. O czym musisz pamiętać? O tym, że zdrowie jest najważniejsze i najcenniejsze. Masz je tylko jedno. Nie przesadzaj z ograniczaniem snu — to jedna z najważniejszych potrzeb człowieka. Nie eksperymentuj z dziwnymi substancjami, które wpływają na jakość snu. Na dłuższą metę nie dają one pozytywnego rezultatu, nie pomagają, a jedynie szkodzą. Ceń swoje zdrowie i ciesz się nim. Niech Twoje pobudki będą pełne energii i radości — nie traktuj tego jako przykrego obowiązku. Naucz się tym cieszyć i bawić, to ma być frajda, a nie katorga. Uczyni ze swoich poranków święto — w końcu to kolejny dzień właśnie się zaczyna, dzień pełen radości i sukcesów.

Życzę Ci wielu miłych chwil, pełnego pobudzenia, pysznej kawy/ herbaty/ wody o poranku, spokojnego snu i łatwego zasypiania.

Pozdrawiam serdecznie

— *Michał Maj*



Sztuka spania i wstawania

Mateusz Karbowski

Czy to możliwe, aby spać krócej, zyskiwać 4 godziny dziennie i tryskać energią przez resztę dnia?

Odpowiedź jest prosta: TAK! Cały sekret polega nie na długości, lecz na jakości snu. Dzięki tej książce dowiesz się, że jakiegokolwiek problemy z zasypianiem i wstawaniem związane są z tym, że naj-

zwyczajniej w świecie brakuje nam wiedzy nt. tego, jak spać, wysypiać się i tryskać energią w ciągu dnia. Dzięki wiedzy zawartej w tej publikacji możesz zmienić to, w jaki sposób funkcjonujesz każdego dnia. Dzięki wielu poradom i technikom zyskasz więcej czasu i energii do pracy nad swoimi celami.

Śpię 6 godzin. Mam 4 godziny dziennie życia więcej niż przeciętnie. W skali roku to już 60 dni. Te 60 dni pozwoliłoby Ci zająć się tym, czym chcesz i na co nie masz czasu. Będę z Tobą zupełnie szczerzy. Gdybym miał rok temu napisać tę książkę, byłoby to przedsięwzięcie śmiechu warte. Uczyłem się na piątym roku studiów. Spałem różnie, z reguły od 2 w nocy do 11. Mimo dziewięciu godzin snu byłem wiecznie niewyspany. Często uci-
nałem sobie jeszcze dwugodzinną drzemkę po obiedzie. Cóż, przeszłości nie zmienię — mogę tylko cieszyć się, że zakończyłem ten długi okres, w którym marnowałem mnóstwo czasu. Co było momentem przełomowym? Po prostu podjęcie decyzji.

Mateusz Karbowski, autor

Książkę zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://sztuka-spania.zlotemysli.pl>



Zwalcz stres

Janusz Jędrzejczyk

Poznaj skuteczne sposoby głębokiej relaksacji i radzenia sobie ze stresem, aby móc cieszyć się życiem w pełni!

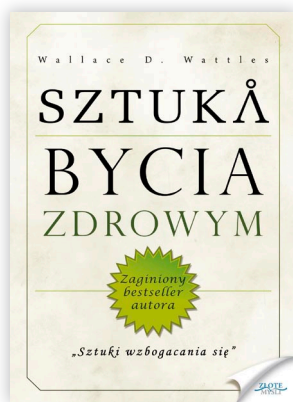
Poznaj opis metody natychmiastowego odstresowania, nazwanej przez autora Talizmanem Snu.

Co znajdziesz w tej publikacji?

- 👉 Metodykę i program ćwiczeń relaksowo-koncentracyjnych, które pozwolą Ci się uwolnić od napięć spowodowanych stresem i powrócić do równowagi.
- 👉 Sposoby użycia ideoplastii pozwalającej zmieniać niewłaściwe nastawienia i wzorce myślowe.
- 👉 Sposoby na użycie wizualizacji i autosugestii, aby osiągnąć pożądane stany emocjonalne.
- 👉 Metodykę ćwiczeń pozwalających właściwie reagować w stresowych sytuacjach, nie ulegając presji.
- 👉 Praktyczną wiedzę i ćwiczenia, które uczynią Twój sen zdrowym, regenerującym i odświeżającym Twe siły.
- 👉 Metody wykorzystania właściwego snu do uwolnienia się od stresu.

Książkę zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://stres.zlotemysli.pl>



Sztuka bycia zdrowym

Wallace D. Wattles

Poznaj drugą książkę Wallace'a D. Wattlesa, która podobnie jak pierwsza z tej serii — *Sztuka wzbogacania się* — zrobiła ogromne wrażenie na wszystkich czytelnikach z całego świata. Lektura, która potrafi szeroko otworzyć oczy na temat naszego zdrowia, pomimo faktu, że została napisana w 1910 roku, wciąż przekazuje aktualne prawdy.

Zdrowie bowiem może być wynikiem naszego pozytywnego myślenia, jeśli tylko sami zacniemy się odpowiednio do tego stosować. Każdy z nas posiada swoje własne „Źródło Zdrowia”, które może uzdrowić każdą naszą chorobę — jeśli będziemy myśleć i postępować zgodnie ze Sztuką Bycia Zdrowym.

Sam autor oraz setki innych osób, które stosowały te praktyki przez dwanaście lat, odnieśli niebagatelny sukces. O Sztuce Bycia Zdrowym oraz rządzących nią prawach mówią, że jeśli tylko są konsekwentnie stosowane, działają niezawodnie, tak jak niezawodne są prawa geometrii. Jeżeli tkanki twojego ciała nie są permanentnie zniszczone, zawsze możesz odzyskać dobre samopoczucie — jeżeli tylko będziesz myślał i postępował według zasad zawartych w tej książce.

Sztuka bycia zdrowym to kompletny i wystarczający przewodnik po naszym zdrowiu w każdym aspekcie. Skoncentruj się na sposobie myślenia i postępowaniu w nim zawartym — kieruj się drogą wyznaczoną przez autora, a długo będziesz się czuć doskonale. Zupełnie jak młody bóg.

Książkę zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://byc-zdrowym.zlotemyсли.pl>