

ریلکس کردن تدریجی ماهیچه

برای این تمرین در موقعیت راحتی بشینید یا دراز بکشید. اگر راحت هستید چشمان خود را ببندید. با یک نفس عمیق شروع کنید و متوجه هوایی که وارد ریه می کنید باشید. نفس خود را چند ثانیه نگه دارید.

۳,۲,۱

نفس خود را به آرامی آزاد کنید و اجازه دهید تنش از بدن شما خارج شود. نفس عمیق بکشید و چند ثانیه نگه دارید.

۳,۲,۱

دوباره، به آرامی هوا را آزاد کنید. حتی آرامتر، دوباره نفس عمیق بکشید. ریه خود را پر کنید و هوا را نگه دارید.

۳,۲,۱

به آرامی نفس خود را آزاد کنید و تصور کنید که تنش بدن شما را ترک می کند. به احساس ریلکس شدن توجه کنید و اینکه چقدر با تنش تفاوت دارد. ماهیچه های خود را بکشید و زمانی که آمادگی دارید چشمان خود را باز کنید.

مجددا تنظیم کردن ساعت بدن

اگر شما جغد شب هستید و ساعت های نزدیک صبح به خواب می روید ، پس پس چند ساعت دیرتر در صبح بیدار شوید . شما می تواند این مراحل را برای سه هفته ، جهت تنظیم کردن مجدد ساعت بدن انجام دهید:

1. دو تا سه ساعت زودتر از معمول بیدار شوید و مقدار زیادی نور صبح را دریافت کنید
2. هر چه زودتر صبحانه بخورید
3. در یک ساعت روز نهار. بخورید ، و بعد از ساعت هفت شب غذا نخورید
4. بعد از ساعت ۳ کافین نخورید
5. بعد از ساعت ۴ عصر چرت نزنید
6. دو تا سه ساعت زودتر از معمول به تخت خواب بروید و نور عصر را کم کنید
7. این خواب و بیداری یکسان را هر روز حفظ کنید

خواب بهترین مدیتیشن
است.
دالای لاما