

Лагом и душевный покой



Во время сна природа помогает человеку освободить разум от всего лишнего и восстановиться телом и душой. Нехватка сна чревата снижением эффективности и наносит организму и психике долгосрочный вред. Однако душевное равновесие создает не только крепкий ночной сон.

Я уже сумела по достоинству оценить неторопливую жизнь шведов и простые радости.

Расслабление в сауне, прогулки на природе позволяют отключиться, жить «здесь и сейчас» и наслаждаться простыми вещами. Я также поняла, что отпуск в спартанских условиях, не требующий ни планирования, ни особых затрат, может стать противоядием от постоянных стрессов современного мира.

СОН

Качественный ночной сон имеет много преимуществ. Вспомните, как вы себя чувствуете по утрам, просыпаясь отдохнувшими и «готовыми к бою». Есть несколько ключевых факторов, способствующих созданию правильного настроения на сон. На мой взгляд, шведы и здесь преуспели (ведь они встают ужасно рано).

В чем секрет? Шведский психолог и автор книг «Искусство сна» (The Art of Sleep) и «Три воздушных шара» (The Three Balloons, детская книжка про сон) Хелена Кубицек Бойе утверждает, что к засыпанию нужно физически и психологически подготовиться.

Беспокойный
ум — смятая
подушка.

**Шарлотта
Бронте**

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Успокойте разум

Отдых напрямую зависит от того, что происходит в вашей голове перед сном. «Кровать нужно использовать для секса и сна», — советует Кубицек Бойе. Всему остальному не место в спальне.

Значит, смотреть странички бывших в соцсетях перед сном не стоит? Похоже на то. Просмотр ленты в соцсетях по вечерам не только приведет к обострению беспокойства, что вы пропускаете что-то важное и интересное, что происходит прямо сейчас, но и помешает уснуть. Недавно норвежские ученые выяснили⁷, что свет от экранов гаджетов влияет на способность к засыпанию и снижает качество сна. Эксперты рекомендуют откладывать их в сторону минимум за час до отхода ко сну.

Но чем заняться перед сном, если не просмотром нескольких серий нового сериала?

Чем заняться перед сном

В числе занятий, способствующих засыпанию, Кубицек Бойе перечисляет самые обычные дела из доцифровой эпохи.

- | | |
|-------------------------------|---|
| + Почитать книгу. | + Вышивать. |
| + Принять теплую ванну. | + Рисовать или раскрашивать. |
| + Послушать спокойную музыку. | + Сидеть, уютно устроившись на диване, с родными и домашними животными. |
| + Вязать. | |

Ведите дневник

Порой стоит выключить свет, и тревоги прошедшего дня проникают в мысли. Ведите дневник — это отличный способ поразмышлять над произошедшим, избавиться от гнетущего беспокойства и очистить разум перед сном.

Квельспроменад

Монгата — лунная дорожка:
отражение Луны в воде.



Шведы часто совершают *квельспроменад* — вечернюю прогулку. Они обычно выходят на улицу после ужина и гуляют недалеко от дома. Это отличный способ расслабиться, а в холодную погоду еще и охладить тело, готовя его ко сну. Если вы живете у водоема, то можете увидеть лунную дорожку — по-шведски *монгата*.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Пять шведских секретов сна

Костюм Адама/Евы. Шведы обычно спят не в пижамах, а в нижнем белье или голыми. В шведских домах очень хорошая теплоизоляция, и без пижамы тело не перегревается. Прохлада улучшает качество сна.

Разделяй и властвуй. Если вы остановитесь в шведской гостинице и закажете номер с двуспальной кроватью, то удивитесь, увидев два односпальных одеяла вместо одного большого. Этого правила придерживаются все шведские пары. По словам друзей, свое одеяло для каждого — возможность выбрать его толщину на свое усмотрение и безбоязненно раскутаться ночью.

Чистота. В спальне не должно быть беспорядка. Не используйте пестрые орнаменты в декоре.

Покой. Шведская спальня — средоточие покоя: мягкие, приглушенные тона в интерьере, минималистичная мебель, много свободного пространства. Покрасьте стены в белый или серый цвет, выбирайте постельное белье из натурального льна (летом оно охлаждает, зимой согревает), а одеяла и пледы — из натуральных материалов для прохладных ночей. Спальня — комната с максимально простыми функциями, умиротворяющий оазис, где можно забыть о напряжении и стрессах дня.

Темнота. Внешние стимуляторы препятствуют выработке мелатонина — гормона, способствующего засыпанию. Темнота в комнате сообщает организму, что пора спать. Используйте блокирующие рулонные шторы и закройте все источники света, в том числе мигающие лампочки на технике.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

