



Упражнение: Дневной сон – в разумных пределах

Цель

План позволит вам избежать длительного дневного сна, мешающего ночному сну.

Инструкция

Подумайте над ответами на вопросы. Ответы можно ввести в поле ниже.

- Типично ли для вас спать днем?
- Есть ли у вас возможность спать в начале второй половины дня?
- Можете ли вы следить за тем, чтобы дневной сон был коротким, примерно от 10 до 20 минут?
- Можете ли вы заменить сон, например, короткой прогулкой на свежем воздухе или упражнением на расслабление?

Мой план дневного сна