Despiértese renovado

Consejos para tener mejores mañanas

Empiece con el sueño.

Haga que el sueño sea una prioridad.
No sacrifique el sueño, incluso si tiene una vida muy ajetreada. Un buen descanso por la noche le facilitará mucho las mañanas.

Practique una buena higiene del sueño.
Haga ejercicio regularmente, evite la cafeína por la noche, apague los celulares una hora antes de acostarse y realice algo que le tranquilice (leer un libro, escribir un diario) antes de irse a la cama.

Apéguese a los horarios.
Aunque sea tentador dormir hasta tarde, siga un horario constante para acostarse y levantarse, *incluso los fines de semana.*

Levántese y espabílese.

Despiértese con buena música o con un sonido de alarma agradable.
Las investigaciones han demostrado que es mejor despertarse con sonidos que le hagan sentir bien, en vez de despertarse sobresaltado.

No presione el botón de repetición de la alarma.
Programe la alarma antes de acostarse y déjela fuera del alcance de la mano. Cuando se levante por la mañana, ¡no regrese a la cama! De todos modos, el sueño interrumpido no es tan reparador.

"Los pies en el suelo".
¡Levántese de la cama en cuanto se despierte! Trate de pensar en el *mantra* "Los pies en el suelo". Esto le ayudará a evitar que usted se dé vuelta en la cama para dormir unos minutos más.

Deje entrar la luz natural.
Ver la luz del sol por la mañana le ayudará a sentirte más despierto. Abra las cortinas antes de acostarse o salga afuera durante unos minutos antes de empezar su rutina matutina.

Haga que sus mañanas sean agradables.

Despiértese más temprano.
Puede parecer contradictorio, pero despertarse *más temprano* puede ser una de las claves para despertarse *mejor*. Si dispone de más tiempo, podrá hacer las cosas con calma, en lugar de con prisas.

Tenga algo que le entusiasme.
Encuentre algo que le motive a levantarse y a ponerse en marcha por la mañana. Puede ser algo tan sencillo como una buena taza de café o un nuevo podcast para su trayecto matutino.

Desayune bien.
Si usted come un desayuno saludable con regularidad, esto puede ayudarle a sentirse más alerta por las mañanas e incluso puede ponerle de mejor humor.

© 2023 Therapist Aid LLC