



النصيحة السادسة

إحصل على قدر جيد من النوم كل ليلة

النوم بشكل كافي مهم لصحتي النفسية لأنه

- يعطيني طاقة
- يساعدني على الحفظ والتركيز
- يساعدني على التأقلم في الأوقات الصعبة

كيف أستطيع أن أنام بشكل أفضل؟ أستطيع أن

- أشاهد أفلام أو برامج تلفزيونية بدلاً من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كاليوتيوب أو الألعاب
- أتجنب هاتفي قبل ساعة من النوم
- أخذ حماماً ساخناً يساعد جسدي وعقلي على الإسترخاء
- أحاول الإستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم
- أتجنب المنبهات كالقهوة على الأقل ٦ ساعات ما قبل النوم
- أبتعد عن القيلولة خلال ساعات النهار

النوم هبة إلهية لولاها لأجتاح العالم الجنون

النصيحة السادسة

إحصل على قدرٍ جيد من النوم كل ليلة

كم ساعة احتاج من النوم؟
أشعر بحالة أفضل عندما أنام هذا العدد من الساعات:
أقل ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ أكثر

كم ساعة من النوم أحصل عليها؟
أقل ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ أكثر

ما هو وقت نومي في العادة؟
هل هو نفس الوقت كل ليلة؟

متى أستيقظ؟ هل نفس الوقت كل يوم؟

كيف سأنام بشكل أفضل؟
أستيقظ صباحاً كل يوم في نفس الوقت

