

— *dobry* —

SEN

— *dobry* —

DZIEŃ

Wskazówki dla tych, którzy chcą się wyspać

Tekst:

Barbara Łepkowska

Konsultacja merytoryczna:

Katarzyna Łepkowska – psychoterapeuta

Projekt, grafika, fotografie, przygotowanie do druku:

Barbara Łepkowska

Korekta:

Katarzyna Balicka

Kraków 2025

Copyright © Barbara Łepkowska

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy dlatego przestrzegaj praw, które mu przysługują. Zawartość publikacji możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim ale nie umieszczaj jej w internecie. Jeśli cytujesz fragmenty z publikacji, to tylko w oryginalnej formie i z oznaczeniem autorstwa.



Dobrze sypiasz?

Szybko odpływasz, a rano budzisz się z energią do działania? Jeśli niekoniecznie, to zanim zaczniesz szukać środków nasennych lub uspakajających – pomyśl i poczuj, według wskazówek z tej książki.

SŁOŃCE

REGULUJE NASZ RYTM DOBOWY

WWW.KAMBESASTUDIO.COM
Fragment publikacji

Zaczniemy od tego, że jesteśmy częścią natury. Przebywanie w przyrodzie, ruch, słuchanie śpiewu ptaków, szumu wody wycisza nas i harmonizuje. Słońce reguluje nasz rytm dobowy: w dzień zachęca do działania, a gdy zachodzi, przygotowuje do snu. Naturalne światło słoneczne wieczorem zmienia barwę jak i temperaturę, aby dać sygnał ciału, że następuje koniec dnia oraz aktywności – to czas na odpoczynek, regenerację. Jeśli chcesz się wyciszyć i spokojnie zasnąć, to wieczorem zredukuj ilość światła i bodźców. Odstaw ekrany emitujące sztuczne, niebieskie światło, nastrój się do relaksu.

SŁOŃCE

Słońce harmonizuje rytm dobowy

Słońce daje nam ciepłe i naturalne światło, które wysyła do mózgu impulsy o rytmie dobowym, aktywuje szyszynkę oraz informuje ją o prawidłowym wydzielaniu melatoniny. Zdarza się, że niektórzy doświadczają zaburzenia zwanego SAD (ang. Seasonal Affective Disorder) czyli rodzaju sezonowej depresji spowodowanej okołozimowym niedoborem naturalnego światła, które leczy się m.in. fototerapią czyli ciepłym, mocnym światłem bardzo zbliżonym do naturalnego.

Światło wyznacza rytm dobowy

Mocne światło sprzyja aktywności, a jego brak odpoczynkowi – ważne, aby świadomie z niego korzystać. Rano naturalne światło ukazuje się stopniowo, jest słabe i powoli nabiera mocy, w ciągu dnia jest silne i sprzyja działaniom, wieczorem zanika, aby dać sygnał do odpoczynku. Jeśli ten cykl jest zaburzony, to trudniej jest nam zasnąć, a następnie sprawnie funkcjonować.



Sztuczne światło rozregulowuje naturalny rytm dobowy

Nadmiar sztucznego, często niebieskiego światła emitowanego przez ekrany telefonów, tabletów, komputerów, telewizorów a także przez świetlówki, LED-y, żarówki, oszukuje mózg, który wtedy gubi się i rozstraja. W organizmie zaburza się wydzielanie melatoniny – hormonu odpowiadającego m.in. za prawidłowe funkcjonowanie cyklu dobowego, dzięki któremu ciało dostaje informacje kiedy spać, a kiedy działać.

Uzdrawiająca energia słoneczna

Energia słoneczna dociera do nas nawet w pochmurne dni, promienie słoneczne potrafią odbijać się i opalać, co można zauważyć szczególnie w górach lub nad wodą. Ludzie spędzający czas na słońcu, naświetlający skórę, mają naturalnie wyższy poziom serotoniny i endorfin, czyli lepszy nastrój, poczucie satysfakcji, spokoju, radości. Słońce stymuluje nasz układ odpornościowy, reguluje limfocyty T i witaminę D3, które biorą udział w zwalczaniu infekcji. Kąpiele słoneczne, a zwłaszcza te o wschodzie i zachodzie słońca, mają szczególnie dobroczynne właściwości dla zdrowia. Dla wielu są formą rytuału przyjmowania krystalicznej energii słońca i głębokiej synchronizacji z naturą.

Naturalne światło sprzyja naszej regeneracji, ma na nas uzdrawiający wpływ, reguluje cykl dobowy i dobry sen. Nie bez powodu mówi się, że:

słońce i woda
zawsze zdrowia doda.

WSKAZÓWKI

Stosuj **KĄPIELE SŁONECZNE**. Spędzaj minimum godzinę dziennie w naturalnym świetle, na świeżym powietrzu.

CIEPŁE ŚWIATŁO zbliżone do naturalnego jest korzystniejsze dla harmonii naszego organizmu niż chłodne. Dlatego do oświetlenia domu wybieraj żarówki o ciepłej temperaturze barwowej, unikaj migoczących świetlówek i zimnych ledów.

W telefonie / na komputerze znajdź tryb nocny, który pozwala zmienić barwy na cieplejsze. Możesz włączyć go na stałe – zarówno na noc jak i dzień. Zmniejsz też jasność ekranu, aby nie świecił za mocno w oczy.

Wprowadź rutynę: **DETOX OD EKRANÓW**. Postaraj się jak najmniej używać sztucznego, niebieskiego światła – szczególnie wieczorem (minimum dwie godziny przed snem) i zaraz po przebudzeniu (minimum godzinę). Unikaj pobudzania mózgu (scrollowania telefonu), gdy chcesz się wyciszyć, zasnąć czy zacząć dzień.

Jeśli musisz wstawać wieczorem lub w nocy, to spraw sobie **NOCNĄ LAMPKĘ** z łagodnym światłem, która nie będzie Cię zbyt rozbudzać. Wybierz przygaszone, delikatne, ciepłe światło.



WWW.KAMBESASTUDIO.COM
Fragment publikacji

POCZUJ – POMYŚL, POMYŚL – POCZUJ

Ile czasu dziennie, tygodniowo potrzebujesz spędzić na zewnątrz, w naturalnym świetle, aby czuć się dobrze?

.....

Czy okulary przeciwsłoneczne dają organizmowi prawidłową informację o naturalnym rytmie dobowym?

☐

tak

☐

nie

A kremy z filtrem UV, mocny makijaż?

Gdzie najczęściej zażywasz kąpieli słonecznych? W lesie, w parku, nad wodą? A może masz swoje **MIEJSCE MOCY**? Może masz mini stanowisko gdzieś koło okna, na balkonie, w ogrodzie? Kąpiesz się w słońcu leżakując, bujając w hamaku, spacerując, jeżdżąc na rowerze?

.....

.....

.....

Istnieje takie zjawisko jak zanieczyszczenie świetlne. Występuje szczególnie w miastach – w nocy jest tak jasno, że rzadko widać gwiazdy, a rośliny i zwierzęta mają zaburzony rytm dobowy. Poobserwuj drzewa, które znajdują się blisko latarni. Zauważ jak wyglądają, czy rosną naturalnie, czy wpływa to na ich kształt, liście, kolory, kwitnienie?

Wyobraź sobie, że budzi Cię wschodzące słońce, wstajesz z łóżka, podchodzisz do okna i naświetlasz twarz. Jak się czujesz? Jak czuje się Twoje ciało? Z jaką energią zaczynasz dzień?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

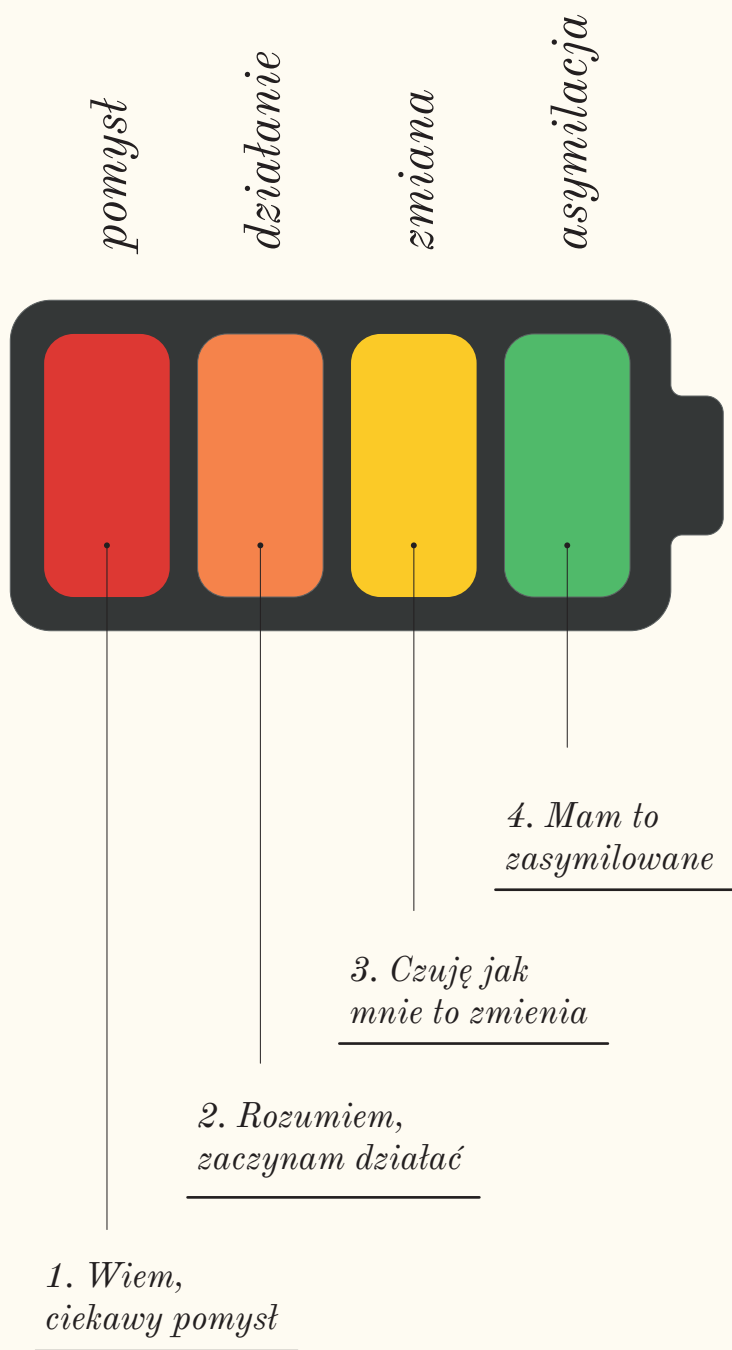
.....



ELEKTROSMOG OFF

NATURA ON

Człowiek jest istotą elektromagnetyczną, elektrosmog zaburza harmonijne pole naszego organizmu, co może powodować trudności z zasypianiem, głębokim snem, zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Jeśli chcesz się wyciszyć i zregenerować, bądź jak najwięcej off-line.



CHECKLISTA

Ładowania akumulatorów



Drobne nawyki potrafią zmieniać nas i naszą rzeczywistość. Mini działania pełne mocy, pozytywne treści, małe zmiany, mogą przynieść nam ogromne korzyści. Dobre praktyki warto spisywać i w swoim tempie wprowadzać na co dzień. Małymi krokami robimy ruchy do dużych zmian.

Na kolejnych stronach znajdziesz dobre nawyki z tej książki zestawione jako checklista. Zaznaczaj / koloruj poszczególne baterie umieszczone obok zdań według schematu:

Pierwszy poziom naładowania baterii: to, co już wiesz, co Cię zaciekawia, jest dobrym pomysłem ale jeszcze nie wprowadzasz tego w życie.

Drugi poziom: co rozumiesz, zaczynasz wprowadzać w działaniu, chętnie komuś o tym opowiesz, bo widzisz, że ma to sens, ale jeszcze pół drogi przed Tobą.

Trzeci poziom: czujesz i wiesz jak Cię to zmienia, widzisz pozytywne rezultaty, stajesz się nową wersją Ciebie ale jeszcze czasem potrzebujesz przypomnienia.

Czwarty poziom zaznacz wtedy, gdy dany temat masz już w jednym palcu i jest z Tobą w pełni zasymilowany. Trenuj, praktykuj, baw się w swoim rytmie, aby mieć dobry dzień i dobry sen.

Wejdź w działanie

Jeśli nie wiesz od czego zacząć, to zacznij małymi krokami: wybierz jeno zdanie z checklisty lub z całej książki, które na ten moment najbardziej do Ciebie trafia. Poczuj je – pomyśl. Pochodź z nim dzień, dwa, tydzień – tyle ile potrzebujesz. Zobacz siebie w różnych sytuacjach, miejscach w kontekście tego zdania. Zauważ kiedy, gdzie, na co i jak reagujesz? Na czym skupiasz uwagę, czemu poświęcasz czas, co lub kto najbardziej Cię angażuje? Gdzie jest Ciebie najwięcej? Czy świadomie wybierasz to, czego chcesz?

Baw się, rób aktualizacje, zaskakuj algorytmy

Rozmawiaj, dziel się z innymi tym, co Cię zaniepokoiło. Notuj, rysuj, naklejaj, bazgroł, pozwól sobie na swobodę myśli i działania. Czytaj od końca, albo na chybił trafił, powtarzaj to, co potrzebujesz. Nie staraj się być perfekcjonistą, rozluźnij się – to nie zeszyt do kaligrafii, ani zadania na ocenę. Nie przejmuj się, że na starcie wszystkiego nie wiesz. Zdaj sobie sprawę, że masz wszystkie zasoby aby zacząć. Działaj, a to Cię przemieni, odkryje przed Tobą Ciebie, którego jeszcze nie znasz. Ważne aby wystartować, można małymi krokami, reszta przyjdzie w trakcie. Zacznij od sprawczości w drobnych sprawach. **POCZUJ SKUTECZNOŚĆ** swojego działania. Naucz Twój mózg osiągać sukcesy. Możesz zacząć od tych mikro jak poranne ścielenie łóżka, półgodzinny spacer ze sobą. Realizuj to, co postanawiasz. Rób aktualizacje, monitoruj co udało się już wprowadzić. Baw się i ciesz się zmianą.

Działam, bo mnie to przemienia.



Dobry dzień, dobry sen

Wskazówki dla tych, którzy chcą się wyspać.
#kambesastudio

Poczuj – pomyśl, pomyśl – poczuj.

ŁADOWANIE AKUMULATORÓW



WYBIERAM temat, którym się dziś ZAJMUJĘ.



USTAWIAM swoje PRIORYTETY.



SKUPIAM się na tym, co WYBIERAM.



Mam wszystkie zasoby aby ZACZAĆ.



DZIAŁAM, bo mnie to przemienia.



Czuję SKUTECZNOŚĆ mojego działania.



Zauważam ZMIANY i się z nich cieszę.

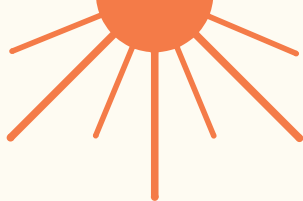


WWW.KAMBESASTUDIO.COM
Fragment publikacji

↑ Miejsce na Twoje notatki. ↑



Pomysł, działanie, zmiana, asymilacja.



SŁOŃCE

s.5

Jestem CZĘŚCIĄ NATURY.



Przed snem REDUKUJĘ ilość światła i bodźców.



Słońce reguluje mój RYTM DOBOWY.



Uprawiam KĄPIELE SŁONECZNE.



CODZIENNIE korzystam ze SŁOŃCA.



Wybieram CIEPŁE ŚWIATŁO.



Dbam o DETOX OD EKRANÓW.



Wieczorem używam NOCNEJ LAMPKI.



Mam swoje świetliste MIEJSCE MOCY.



.....



.....



.....



WWW.KAMBESASTUDIO.COM

Fragment publikacji

JĘDRZEJ ŚNIADECKI SKUTECZNIE LEczyŁ KRZYWICĘ ZA POMOCĄ ZWIĘKSZONEJ EKSPOZYCJI NA SŁOŃCE – 1822 ROK.

NIELS RYBERG FINSEN W 1903 ROKU OTRZYMAŁ NAGRODĘ NOBLA ZA SKUTECZNE LECZENIE FOTOTERAPIĄ.

↑ Miejsce na Twoje notatki. ↑



Pomysł, działanie, zmiana, asymilacja.

*Poczuj – pomyśl
pomyśl – poczuj*

SPIS TREŚCI



SŁOŃCE

s.5



ELEKTROSMOG OFF – NATURA ON s.13



SUKCES

s.21



ODPOCZYNEK

s.29



RUCH

s.37



ZDROWE JEDZENIE

s.45



ZASKOCZ algoRYTM

s.53



POZYTYWNA ENERGIA

s.59



SYPIALNIA

s.67



WIECZÓR

s.73



SPOKOJNY SEN

s.79



DOBRY DZIEŃ

s.83



CHECKLISTA

s.87