

یادداشت‌ها	جمعه	پنج‌شنبه	چهارشنبه	سه‌شنبه	دوشنبه	یک‌شنبه	شنبه	
								انتخاب‌هایی که امروز برای خواب بهتر انجام دادم
								سر ساعت همیشگی به خواب رفتم
								زمان بیشتری را در معرض نور خورشید گذراندم
								با خاموش کردن صفحه‌ی موبایل و لپ‌تاپ و نورهای شدید، ۳۰ دقیقه پیش از زمان خواب ترشح «ملاتونین» را افزایش دادم
								اتاق خواب را تاریک و خنک و ساکت نگه داشتم
								یکی از فعالیت‌های لیست مراسم آرام‌سازی پیش از خواب را انجام دادم
								بیش از ۳۰ دقیقه در روز ورزش کردم
								شام سنگین نخوردم
								مصرف کافئین را کم کردم، به ویژه پس از ناهار
								یکی از تکنیک‌های ریلکسیشن را پیش از خواب یا زمانی که نیمه شب از خواب پریدم انجام دادم، مثل تنفس عمیق یا مدیتیشن