

ZŁOTE  
MYSLI

Mateusz  
Karbowski

# SZTUKA SPANIA

**i wstawania**

Jak spać mniej a mieć  
**więcej**  
**energii**  
w ciągu dnia



**Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:**

**„Sztuka spania i wstawania”**

**Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)**

**Darmowa publikacja dostarczona przez**

**[ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)**

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright by Wydawnictwo [Złote Myśli](#) & Mateusz Karbowski  
rok 2010

Data: 31.03.2010

Tytuł: Sztuka spania i wstawania – fragment utworu

Autor: Mateusz Karbowski

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Redakcja: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Skład: Marcin Górniakowski

Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

Spis treści

<b><u>WSTĘP</u></b> .....	7
<b><u>FAKTY I MITY</u></b> .....	11
<u>Największe kłamstwo na temat spania</u> .....	11
<u>Przełomowe badania</u> .....	12
<u>Czy długość na pewno ma znaczenie?</u> .....	13
<u>Czym jest ten „dobry sen”?</u> .....	15
<b><u>PODSTAWY INŻYNIERII SNU</u></b> .....	16
<u>Alfabet fal mózgowych</u> .....	16
<u>Fale delta</u> .....	17
<u>Fale theta</u> .....	17
<u>Fale alfa</u> .....	18
<u>Fale beta</u> .....	18
<u>Fale gamma</u> .....	18
<u>5 faz snu</u> .....	18
<u>Faza 0</u> .....	19
<u>Faza 1</u> .....	20
<u>Faza 2</u> .....	20
<u>Faza 3 i 4</u> .....	20
<u>Faza REM</u> .....	21
<u>Cykle snu</u> .....	22
<u>Faza snu głębokiego czy faza REM – co jest ważniejsze?</u> .....	24
<u>Jaki sen nas regeneruje?</u> .....	26
<b><u>TWOJA OSOBISTA KAMPANIA PRZECIW BEZSENNOŚCI</u></b> .....	27
<u>Realne zaburzenie snu</u> .....	28
<u>Oblicza bezsenności</u> .....	29
<u>Jak tłumimy naturalną potrzebę snu</u> .....	30
<u>Szalejący umysł</u> .....	31
<u>Nie myśl teraz o różowym słoniu</u> .....	32
<u>Nie patrzeć na zegarek</u> .....	35
<u>Liczenie owiec? Są lepsze pomysły!</u> .....	36
<u>Slow Motion Metod (Puść akcję w zwolnionym tempie)</u> .....	36
<u>Metoda znikopisu</u> .....	38
<u>Po co się w łóżku przewracamy?</u> .....	38
<u>Zasypianie „na siłę” nie działa</u> .....	40
<u>Zła neuroasocjacja łóżka</u> .....	41
<u>Ciepła kąpiel</u> .....	43
<u>Instrukcja obsługi kaloryfera</u> .....	44
<u>Najciemniej, najłepiej</u> .....	45

<u>Pigułki – trucizna dla Twojego snu</u> .....	46
<u>Błędne koło bezsenności</u> .....	48
<b><u>ZEGAR BIOLOGICZNY</u></b> .....	<b>50</b>
<u>Zegar Tomka</u> .....	51
<u>Rytm okołodobowy</u> .....	53
<u>25-godzinna doba</u> .....	54
<u>Temperatura ciała</u> .....	55
<u>Oczy szeroko otwarte</u> .....	58
<u>Twój ruch</u> .....	60
<u>Podsumujmy</u> .....	61
<b><u>WSTĘP DO NAPRAWIANIA ZEGARA BIOLOGICZNEGO</u></b> .....	<b>63</b>
<u>Zmniejszenie zapotrzebowania na sen</u> .....	64
<u>Daj programowi 10 dni, aby „zaskoczył”</u> .....	64
<u>Dziennik snu</u> .....	65
<b><u>NAPRAWA ZEGARA BIOLOGICZNEGO</u></b> .....	<b>66</b>
<u>Więcej słońca</u> .....	66
<u>Ile światła powinniśmy otrzymać?</u> .....	68
<u>Okulary przeciwsłoneczne</u> .....	71
<u>Przecież mieszkam w Polsce – tutaj rzadko świeci słońce</u> .....	72
<u>Zastępcze źródła światła</u> .....	72
<u>Jak aktywność wpływa na rytm temperatury ciała</u> .....	73
<u>Sekret budzenia się z pełną energią</u> .....	75
<u>Weekend – wróg Twojego snu</u> .....	77
<u>Zdrowa rutyna</u> .....	78
<b><u>DRZEMKI</u></b> .....	<b>80</b>
<u>Kawowa drzemka</u> .....	84
<b><u>PSYCHOLOGIA</u></b> .....	<b>85</b>
<u>Programowanie porannego prezentu</u> .....	86
<u>Lista „do-zrobienia-jutro”</u> .....	87
<u>Krótko o przekonaniach</u> .....	88
<u>Wytrenuj umysł na budzik</u> .....	89
<u>Nastaw dwa alarmy</u> .....	90
<u>Trochę o stresie</u> .....	91
<u>Relaksacja progresywna</u> .....	92
<b><u>DIETA</u></b> .....	<b>99</b>
<u>Kofeina, alkohol i nikotyna</u> .....	99

<u>Kofeina</u> .....	100
<u>Nikotyna</u> .....	100
<u>Alkohol</u> .....	101
<u>Woda – umieramy z pragnienia we śnie</u> .....	102
<u>Jak woda wpływa na Twój sen?</u> .....	103
<u>Jak jedzenie wpływa na Twój sen</u> .....	105
<u>W jakiej pozycji śpisz?</u> .....	107

## **FAQ – NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA. 108**

<b><u>EPILOG</u></b> .....	<b>111</b>
<u>Wojtek</u> .....	111
<u>Eliza</u> .....	111

## **Twoja osobista kampania przeciw bezsenności**

Jedną trzecią życia spędzamy, śpiąc — mówią naukowcy. Jednak dla wielu osób jest to tylko pobożne życzenie. Coraz więcej ludzi cierpi z powodu zaburzeń snu. Podaje się, że w krajach uprzemysłowionych to 15–35% społeczeństwa.

Czy kiedykolwiek miałeś problemy z zaśnięciem? Może kilka razy budziłeś się w nocy i ciężko było Ci z powrotem zasnąć? Jeżeli doświadczyłeś już problemów z bezsennością, przed Tobą krótki kurs walki z tą przypadłością.

Bezsenność może przyjmować następujące formy:

1. Problemy z zaśnięciem. Zazwyczaj musisz leżeć w łóżku od 30 minut do 4 godzin zestresowany, kręcąc się i przewracając z boku na bok, zanim uda Ci się zasnąć. Najczęściej, jak już się obudzisz, pęka Ci głowa, czujesz się sennie i może boleć Cię całe ciało.

2. Problemy z utrzymaniem snu. Zасыpiasz bez problemu, lecz budzisz się w środku nocy raz lub kilka razy i nie możesz ponownie zasnąć, lub zajmuje Ci to dużo czasu.
3. Zaburzony sen. Zасыpiasz normalnie, śpisz odpowiednią ilość czasu (7–8 godzin dla dorosłych, 5–6 dla młodszych), ale budzisz się niewyspany, z bólem i zawrotami głowy oraz dolegliwościami mięśni.

Większość ludzi cierpiących na bezsenność doświadcza najczęściej pierwszego i drugiego objawu lub ich kombinacji. Jeżeli dotyka Cię trzecia forma bezsenności, może wiązać się to z bezdechem sennym lub narkolepsją. Trzeci typ bezsenności jest również często doświadczany przez kobiety w ciąży, zwłaszcza w ostatnim trymestrze.

Wiele osób często niepotrzebnie martwi się, że z ich snem coś jest nie tak, jak należy i błędnie uważa, że ich sen nie spełnia normy. Aby ułatwić ocenę własnego snu, przedstawiam objawy świadczące o kłopotach ze snem:

## **Realne zaburzenie snu**

Realne zaburzenia snu występują, gdy:

1. Co najmniej 4 razy w tygodniu człowiek potrzebuje do zaśnięcia więcej niż 30 minut.
2. Człowiek budzi się w nocy wielokrotnie i przez ponad 30 minut nie może ponownie zasnąć, a stan ten utrzymuje się ponad miesiąc.
3. Przyczyna braku snu jest niewspółmiernie mała w porównaniu ze skutkami (na przykład poziom stresu zawodowego albo kłopoty rodzinne w porównaniu z poziomem zaburzeń snu).
4. Problemy ze snem nie mijają, choć przyczyna lub czynnik wyzwalający zniknęły.

Człowiek niezaprzeczalnie potrzebuje wystarczającej ilości snu. Ciało i umysł domagają się przerwy, podczas których mózg może „czyścić twardy dysk”, a organizm się regenerować. Badania przeprowadzone przez armię amerykańską, podczas których ciągle budzono żołnierzy, wskazują, że już po trzech dobach takiego traktowania układ odpornościowy całkowicie się zaburza, a funkcje organizmu przestają przebiegać prawidłowo.

To, czego nauczysz się tutaj, to wiedza na temat mechanizmów, które powstrzymują wiele osób przed zaśnięciem i powodują u nich bezsenność. Potem opiszę, co może wpłynąć na poprawienie jakości Twojego snu i pozwolić Ci na jego skrócenie.



## Oblicza bezsenności

Bezsenność może być **okresowa** — dosyć powszechna, prawdopodobnie wszyscy w swoim życiu doświadczyli tego typu dolegliwości. Pojawia się często jako odpowiedź na stres w naszym życiu, kłopoty rodzinne, problemy w związku czy finansowe. Depresja i komplikacje zdrowotne są również częstą przyczyną bezsenności.

Istotne jest to, że u większości ludzi okresowa bezsenność trwa jedynie kilka dni, po czym ich normalny wzorzec snu powraca.

U innych ten etap się jednak nie kończy i okresowa bezsenność przechodzi w bezsenność **przewlekłą**. Kiedy problemy ze snem stają się regułą, cierpisz właśnie na taki typ bezsenności. Codzienne bóle głowy, senność, depresja i niski poziom energii stają się częścią Twojego życia. Zасыпianie przypomina tortury.

## Jak tłumimy naturalną potrzebę snu

Jaka jest różnica pomiędzy kimś cierpiącym na bezsenność a kimś, kto zasypia z łatwością? Odpowiedź brzmi: naturalna reakcja zasypiania.

Jak pamiętasz, w pierwszej fazie spania nasze fale mózgowie spadają z fal beta to fal alfa i theta i zaczynamy swoją podróż do krainy snów. Dla większości ludzi ta reakcja przychodzi automatycznie po tym, jak położą się w łóżku.

Naturalna reakcja zasypiania wygląda mniej więcej tak: kiedy nasza głowa leży na poduszce, czujemy ciepło okrywającej nas kołdry i mamy zamknięte oczy, nasz umysł dostaje sygnał: „No dobra, moi drodzy! Czas spać... Zwolnijmy pracę serca, zmniejszmy częstotliwość fal mózgowych. Czas odlecieć...” W tej chwili, jeżeli nie będziemy przeszkadzali naszemu umysłowi i pozwolimy mu działać samodzielnie, naturalnie wejdzie w pierwszą i kolejne fazy snu.

Bezsenna noc wynika ze stłumionej naturalnej reakcji zasypiania. Bardzo możliwe, że zostaje zaburzona przez proces zwany „negatywnym kojarzeniem”. Najczęściej ludzie z przewlekłą bezsennością jednocześnie prowadzą styl życia zawierający wszystkie złe nawyki utrudniające spanie, które opiszę w kolejnych rozdziałach.

Nie chcę zgłębiać tematu chronicznej bezsenności, ponieważ jest to dolegliwość na tyle poważna, że osoby, które przejawiają tego typu objawy, powinny udać się po indywidualną poradę do specjalisty.

Ty, najprawdopodobniej jak większość ludzi, miałeś lub masz problem, który można zdiagnozować jako okresową bezsenność. Coś się stało, a Ty nie mogłeś spać, prawdopodobnie po kilku dniach lub tygodniach to ustąpiło. Mamy do czynienia z krótką formą bezsenności, kiedy nasza naturalna reakcja zasypiania jest zakłócona i nie możemy wejść w pierwszą fazę snu. Te trudności pojawiają się pomimo faktu, że leżymy wygodnie w łóżku i nasze oczy są zamknięte. Nasz umysł jakby się uparł i nie chciał zmienić fal beta na alfa. Gwarantuję Ci: można z takimi kłopotami skutecznie walczyć.

## Szalejący umysł

Leżysz w łóżku zupełnie obudzony i nie możesz zasnąć, ponieważ Twój mózg nie chce przestać myśleć!

Dlaczego on nie chce się po prostu zamknąć?!

Właściwie, kiedy to się dzieje, Twoja niemożność zaśnięcia nie jest rezultatem skaczącego po myślach umysłu. Tak na dobrą sprawę to właśnie fakt, że leżysz i nie możesz zasnąć, powoduje, iż Twój umysł szaleje. Interesująca koncepcja? Już Ci to wyjaśnię.

Nasze myśli funkcjonują bardzo podobnie do kuli śnieżnej toczącej się ze wzgórza. Kula śnieżna staje się coraz większa i większa. Nasze myśli działają trochę jak moda — jeżeli skierujesz na coś uwagę, zaczynasz o tym myśleć, jednocześnie pojawiają się myśli na temat samego procesu myślenia. Brzmi jak masło maślane, prawda? Spróbuję Ci to wyjaśnić.

Znasz to polecenie?

## **Nie myśl teraz o różowym słoniu**

Czy pomyślałeś o nim mimo mojej prośby? A przecież prosiłem... Do rzeczy. Nasz umysł pracuje nieustannie, przetwarzając napływające informacje. Ten proces pozostaje w dużej mierze poza naszą kontrolą. Nie możesz po prostu nie myśleć o różowym słoniu, ponieważ kiedy tylko wydam Ci takie polecenie, Twój umysł musi najpierw stworzyć obraz „różowego słonia”, aby wiedzieć, o czym ma nie myśleć.

Tak funkcjonuje „logika myślenia”. Często Twój umysł ma „swoje własne idee” i będzie obierał kierunki myślenia, nie uzgadniając tego z Tobą. Jeżeli to, nad czym się zastanawiasz, pochłania dużo Twojej świadomości, trudno jest Ci wejść w pierwszą fazę snu.

Zasada brzmi: „Gdzie się kieruje uwaga, tam płyną myśli”.

Większość z nas jest tak ukształtowanych, że kiedy kładziemy się do łóżka, po prostu nie myślimy o niczym. Nasze umysły po chwili naturalnie się „wyłączają” i wchodzi w pierwszą fazę snu. Niestety, kiedy żyjemy w stresogennych warunkach, nasza uwaga kieruje się w bardzo „nie-senne” rejony. Dam Wam przykład, załóżmy, że próbujesz się zrelaksować po stresującym dniu. Twoje myśli są następujące:

*Hmm... jak miło byłoby teraz znaleźć się na plaży...*

*Z szumem fal...*

*Promienie słońca pieścą moją skórę...*

*Chodzę po gorącym piasku...*

*Usiądę sobie pod drzewem...*

*Siedzę...*

*Tak samo jutro będę musiał siedzieć w pracy...*

*Nie lubię swojej pracy, dlaczego do diabła wybrałem akurat tę pracę?*

*Mój szef to palant!*

*I te poranne wstawania.*

*Jest zimno...*

*Ciemno...*

*W autobusie jest ciasno i śmierdzi...*

*Do tego w pracy mam jeszcze tyle do zrobienia, a zostało na to tylko kilka dni...*

*A co, jeżeli mi się nie uda?*

*Co ludzie pomyślą, jeżeli to zawalę?*

*Muszę jutro się sprężyć.*

*Muszę jutro być skoncentrowany.*

*Muszę się wyspać.*

*Muszę zasnąć.*

*Śpij! Śpij! Śpij! Śpij!*

*DLACZEGO NIE MOGĘ ZASNAĆ!?! Ze mną musi być coś nie tak!*

Nasze myśli bardzo szybko mogą przejść od spaceru na łonie natury do trudnych sytuacji z naszego życia. I tak w kółko, jak w opisaney teorii kuli śniegowej. Jakie jest wyjście z tego błędnego koła?

Proste: musisz skupić swoją uwagę na relaksie i nie próbować siłą przyciągnąć snu. Niech w Twojej wyobraźni pojawi się coś bardzo przyjemnego, o czym nie będziesz musiał intensywnie myśleć. Twoim celem nie powinno być zaśnięcie, ale po prostu zrelaksowanie się. Powód jest prosty: im bardziej skupiasz się na zaśnięciu, tym bardziej sfrustrowany i zestresowany się stajesz, a to kieruje Twoje myśli w bardzo negatywną stronę. Kiedy zrelaksujesz swój umysł i ciało, Twoje fale mózgowe zwolnią – to jest udowodnione naukowo. Jak już wiesz, zwolnienie fal mózgowych równoznaczne jest z wejściem w pierwszą fazę snu.

Innym powodem, dla którego wiele osób rozmyśla w łóżku przed zaśnięciem, jest to, że zaangażowali umysł w wiele procesów w ciągu wieczora. Takich jak wchodzenie w dyskusje, a nawet sprzeczki lub pracę na komputerze. Powinieneś zawsze dać sobie czas na „zwolnienie” przed pójściem do łóżka.

Jest wiele metod zrelaksowania Twojego umysłu i ciała. Teraz przyjrzyjmy się kilku technikom wyciszenia przydającym się, kiedy nie możesz zasnąć.

## Nie patrzeć na zegarek

Kiedy leżysz w łóżku, musisz zapomnieć o czasie! W kulturze, w której żyjemy, nasze działanie jest już wystarczająco zależne od zegarka. Gdy znajdziesz się pod miękką i ciepłą kołdrą, wyobraź sobie, że czas nie istnieje. Osoby mające problemy ze snem często sprawdzają, która jest godzina. 2:27, 3:35, 4:21... Niech to szlag trafi, znowu się nie wyśpię! Co ja złego zrobiłem, że tak cierpię?! W efekcie ludzie są przekonani, że nie zmrúżyli oka. W rzeczywistości mogli po prostu bardzo płytko spać i jedynie wybudzać się o tych godzinach. Mogło im się to również najprościej w świecie przyśnić. Nie pozwól, aby zegarek miał w Twojej sypialni władzę. Gdy zaczniesz prowadzić wyścig z czasem, będziesz chciał na siłę zasnąć, spoglądając co chwila, która jest godzina. Jedyne, co wywołasz, to stres, który podczas zasypiania jest Twoim największym wrogiem. Najlepiej ustaw budzik tak, abyś nie mógł na niego spoglądać. Jeżeli to zegar tykający, zamień go na cichy elektroniczny lub nastaw alarm w komórce.



## Liczenie owiec? Są lepsze pomysły!

Dlaczego liczenie owiec nie pomaga? Cóż, horda super aktywnych zwierząt skaczących sporadycznie przez płot nie jest wizją uspokajającą Twój umysł. Cała ta koncepcja jest po prostu głupia. Kiedy ostatnio widziałeś owcę przeskakującą przez płot? Owce z natury są bardzo leniwymi stworzeniami. Większość czasu spędzają na jedzeniu i spaniu. Jeżeli jesteś fanem liczenia owiec, proponuję Ci, zamień je na dymki z literami „zzz...” w środku, unoszącymi się powoli dookoła wszystkich owieczek, śpiących na spokojnej, zielonej polanie. To powinno zadziałać lepiej.

Poniżej prezentuję kilka lepszych technik zwolnienia swoich myśli, kiedy umysł ma ochotę na wyścigi.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

To tylko niektóre elementy, na które może mieć wpływ niepublikowana dotychczas w Polsce wiedza zawarta w publikacji *Sztuka spania i wstawania*. Tak naprawdę trudno znaleźć człowieka, który nie znalazłby w tej książce informacji, które w ogóle go nie dotyczą. Jeżeli chcesz poznać dogłębnie zasady rządzące dobrym snem, zdobądź pierwszą w Polsce książkę uczącą, jak spać, żeby osiągnąć w życiu więcej.

<http://sztuka-spania.zlotemysli.pl/>

**Jak spać krócej, zyskiwać 4 godziny dziennie i tryskać  
energią przez resztę dnia?**

