

لأصحاب المعاناة... طريقة عسكرية ستجعلك تنام في دقيقتين فقط



تحدث مدرب اللياقة البدنية، جاستن أغوستين، "طريقة عسكرية" معتمدة للنوم، يقول أن 96% من الأفراد الذين يتقونها ينامون خلال دقيقتين من إغلاق أعينهم.

وأوضح جاستن، الذي وصف هذه التقنية بأنها "مذهلة": "وفقا لبحثي، تم تطوير هذه التقنية بشكل أساسي للطيارين المقاتلين الذين يحتاجون إلى 100% من تركيزهم، والذي نعلم جميعا أنه يتناقض مع قلة النوم".

أولا، أنت بحاجة إلى تهدئة جسمك والاسترخاء بشكل منهجي، بدءا من الرأس إلى أخمص القدمين.

وقال جاستن: "ابدأ بإرخاء عضلات جبهتك، أرخ عينيك وخذيك وفكك وركز على تنفسك، ثم تأكد من أن كتفك غير متوترتين، أنزلها إلى أدنى مستوى ممكن وحافظ على ذراعيك إلى جانبك، بما في ذلك يديك وأصابعك".

تخيل هذا الإحساس الدافئ ينتقل من رأسك إلى أطراف أصابعك.

وخذ نفسا عميقا وأخرجه ببطء، مع إرخاء صدرك وبطنك وصولا إلى فخذيك وركبتيك وساقيك وقدميك.

وقال جاستن: "مرة أخرى، تخيل هذا الإحساس الدافئ يتدفق من قلبك إلى أصابع قدميك".
ثم، قم بتصفية ذهنك من أي ضغوط.

وأوصى جاستن بالتفكير في سيناريوهين:

- الاستلقاء في زورق في بحيرة هادئة، ولا يوجد فوقك سوى سماء زرقاء صافية.
- الاستلقاء على أرجوحة مخملية سوداء في غرفة حالكه السوداء.

وأضاف جاستن: "في أي وقت عندما تبدأ في التفكير في أي شيء آخر أو عندما تبدأ في تشتيت انتباهك، كرر هذه الكلمات لمدة عشر ثوانٍ "لا تفكر، لا تفكر".