Программа курса "Здоровый сон за 30 дней"

1. Введение

2. Основы сна и недосыпа

- 2.1 Физиология сна
- 2.2 Тест на сонливость
- 2.3 Практика
- 2.4 Ведение дневника сна
- 2.5 Тест по определению своего хронотипа
- 2.6 Инструкция по дневнику

3. Оптимальная среда для сна

- 3.1 Чек-лист обустройства спальни
- 3.2 Практическое задание

4. Причины хронической бессонницы

- 4.1 Примеры и разбор
- 4.2 Практика

5. Ответы на вопросы

6. Формирование правильных ассоциаций со сном

- 6.1 Методика перезагрузки
- 6.2 Задание

7. Физическая активность и хронотипы

- 7.1 Йога для расслабления
- 7.2 Практика

8. Питание и качество сна

- 8.1 Рекомендации и рецепты
- 8.2 Задание

9. Стресс и нарушения сна

- 9.1 Работа с тревожностью
- 9.2 Практика

10. Ошибочные убеждения о сне (Часть 1)

10.1. Ошибочные убеждения (Часть 2)

11. Баланс нервной системы (Часть 1)

11.1. Баланс нервной системы (Часть 2)

- 11.2 Аудиопрактика
- 11.3 Задание

12. Навязчивые мысли

- 12.1 Работа с эмоциями
- 12.2 Практика

13. Восстановление мозга

- 13.1 Ментальное упражнение
- 13.2 Задание

14. Методика топовых спортсменов

15. Принципы здорового сна

- 15.1 Контроль гигиены сна
- 15.2 Тестирование

16. Вечерние ритуалы

17. Интимная жизнь и сон

18. Итоги курса

Формат:

- 22 видеоурока
- 4 аудиопрактики
- 9 текстовых материалов
- 3 теста
- 11 практических заданий

График:

Занятия через день (16 дней)
Ежедневная нагрузка: 10-30 минут