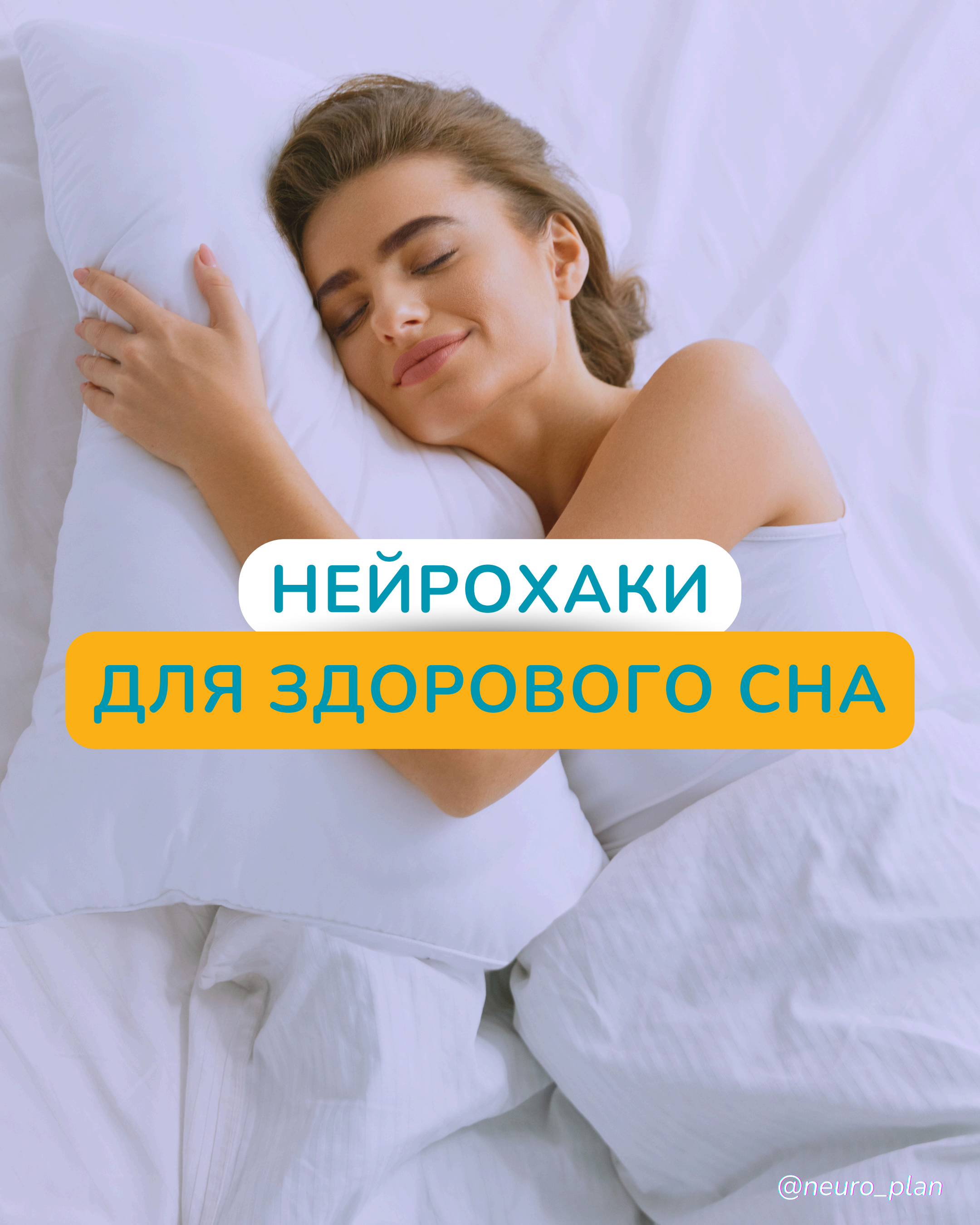


A woman with brown hair is sleeping peacefully on a white pillow. She is wearing a white top and has her eyes closed with a slight smile. Her hands are resting on the pillow near her head. The background is a soft, out-of-focus white fabric.

НЕЙРОХАКИ

ДЛЯ ЗДОРОВОГО СНА

#нейрохакидлясна

1. ЗОЛОТАЯ СПИРАЛЬ

Как выполнять:

Лёжа в кровати, мысленно сканируй тело снизу вверх, представляя, что внимание поднимается по золотой спирали. Сделай 3 подхода

Что задействовано:

Префронтальная кора, соматосенсорная кора, блуждающий нерв

Нейромедиаторы:

ГАМК, серотонин — тормозят активность и уводят в сон

#нейрохакидлясна

2. ТЕМЕННАЯ ТЕНЬ

Как выполнять:

Представь, что лоб и макушка становятся прохладными и тяжёлыми, будто на них лёг мягкий мешочек с песком. Держи мешок 1–2 минуты

Что задействовано:

Теменная кора, зрительная кора, внутренние образы

Нейромедиаторы:

Мелатонин (через снижение активности), серотонин

МЯТНАЯ ЖВАЧКА ИЛИ МЯТНЫЕ КОНФЕТЫ 🍬

Вкус мяты стимулирует рецепторы, что помогает быстро взбодриться.

Кроме того, привычное жевание или сосание снимает стресс и фокусирует внимание.

#нейрохакидлясна

3. ОСЬМИНОЖКИНЫ ОБЪЯТЬЯ

Как выполнять:

Поглаживай себя пальцами по плечам, шее и ключицам — мягко, ритмично, будто щупальцами.

2 минуты

Что задействовано:

Механорецепторы кожи, островковая и поясная кора, блуждающий нерв

Нейромедиаторы:

Окситоцин, серотонин — вызывают чувство безопасности

#нейрохакидлясна

4. СВЕТОТЕНЬ

Как выполнять:

Перед сном выключи верхний свет, оставь мягкий тёплый боковой.

В течение нескольких минут просто наблюдай за тенями и приглушённым освещением

Что задействовано:

Сетчатка, супрахиазматическое ядро гипоталамуса

Нейромедиаторы:

Мелатонин — запускается выработка в темноте

#нейрохакидлясна

5. МОЁ МОРЕ

Как выполнять:

Лёжа, покачивай тело в ритме дыхания: на вдохе чуть напрягай стопы и плечи, на выдохе — отпускай

Что задействовано:

Вестибулярная система, мозжечок, диафрагма

Нейромедиаторы:

Окситоцин, серотонин — расслабление и телесное доверие

#нейрохакидлясна

6. СОННЫЙ КОД

Как выполнять:

Придумай и повторяй перед сном тёплую, обволакивающую фразу типа: «Я отпускаю день», «Всё хорошо, ныряю в сладкие сны». Сначала шепотом, потом про себя

Больше сонных кодов на выбор →

Что задействовано:

Медиальная префронтальная кора, лимбическая система

Нейромедиаторы:

Серотонин, дофамин — чувство завершения + контроль

#нейрохакидлясна

СОННЫЙ КОД

★ Ощущение безопасности:

- Я в безопасности. Всё, что нужно, уже есть
- Сейчас ночь — и мир охраняет мой покой
- Моё тело знает, как отдыхать. Я ему доверяю

#нейрохакидлясна

СОННЫЙ КОД

С Ощущение покоя и отпуска:

- Я отпускаю день. Всё, что было — остаётся за порогом сна
- Ночь приходит, чтобы забрать усталость и вернуть силу
- Я не обязана ничего держать. Всё само отпускается

#нейрохакидлясна

СОННЫЙ КОД

🌱 Телесные, очень заземляющие:

- Моё тело тяжелеет, успокаивается, растекается в кровати
- Каждая клеточка моего тела выбирает отдых
- Мои плечи, шея, лицо — мягкие, расслабленные, живые

#нейрохакидлясна

СОННЫЙ КОД

★ Мягко-психотерапевтические:

- Я сделала сегодня всё, что могла. Этого достаточно
- Мне не нужно быть сильной прямо сейчас. Сейчас я просто сплю
- Я достойна покоя. Я выбираю заботу о себе

Что выберешь для себя сегодня?

**СПАСИБО ЗА ИНТЕРЕС
К ТЕМЕ #НЕЙРО И НЕЙРОПЛАНУ!**



**ЕЩЕ БОЛЬШЕ КЛАССНОЙ ПОЛЬЗЫ
СКАЧИВАЙТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ
[NEUROPLAN.ONLINE/NEUROPLAN](https://neuroplan.online/neuroplan)**

