



失眠星人必需流程！

建立睡前仪式





什么是睡前仪式？

您的睡前仪式是专门用于放松和平静身心，为睡眠做好准备的时间。

建议您每晚留出1小时进行放松活动。

规律的作息有利于高质量的睡眠。每晚建立一个良好的、持续的逐渐放松的睡前仪式，可以训练您的身体和大脑知道是时候该睡觉了。这会让您更容易犯困，更快入睡。





建立睡前仪式

范例：

1. 睡前一小时手机闹钟响起
2. 关闭所有电子设备
3. 烧开水壶泡个花草茶
4. 洗个热水澡，护肤
5. 刷牙并服用睡眠补充剂
6. 一边喝茶一边做接下来的日常睡前放松流程
7. 爬到床上
8. 读书
9. 写日记
10. 去洗手间准备关灯
11. 聆听引导式冥想或一些睡眠呼吸练习
12. 如果您还醒着，可以默念您的“睡眠咒语”入睡

注意：爱的关系是建立在亲密的基础上的。把它放在您觉得合适的任何时间。

您的睡前放松仪式可能是这个，也可能是一些其他自己每晚想做的睡前流程。



您还可以尝试

其他放松活动



✓ 瑜伽



✓ 正念冥想



✓ 泻盐泡澡



✓ 看书



✓ 调暗灯光



✓ 听舒缓的音乐

您睡前需要

避免的活动



X 明亮的灯光



X 嘈杂的音乐



X 睡前使用电子设备



X 睡前4小时剧烈运动



X 咖啡因（红茶绿茶）



X 油腻不易消化的食物