

aula 24

.sono



Ação Imediata

Sono

1. Ação Imediata

Evite cafeína depois das 13h

2. Ação Imediata

Use a regra do ciclo de sono de 90 minutos

3. Ação Imediata

Registrar antes de dormir é uma ótima ferramenta para limpar sua mente e colocar seus pensamentos e idéias no papel.

4. Ação Imediata

Use meditação guiada

5. Ação Imediata

Deixe o ambiente bem escuro

6. Ação Imediata

Não utilize telas 30 minutos antes de dormir