

नींद स्वच्छता चेकलिस्ट

इस प्रिंट-अनुकूल चेकलिस्ट का उपयोग दिन, शाम, बेडरूम और सुबह के दौरान छोटी, लगातार नींद की आदतें चुनने के लिए करें।

☀️ दिन के एंकर

- जागने के पहले घंटे के भीतर बाहरी रोशनी लें।
- दिन में शरीर को हिलाएं, भले ही थोड़ी देर के लिए।
- झपकी छोटी रखें और दोपहर बाद सोने से बचें।
- दोपहर के भोजन या अपने सामान्य समय सीमा के बाद कैफीन सीमित करें।

🌙 शाम की शांति

- सोने से 30-60 मिनट पहले एक अनुमानित शांति दिनचर्या शुरू करें।
- तेज रोशनी कम करें और उत्तेजक स्क्रीन कम करें।
- बिस्तर में जाने से पहले कल के काम लिख लें।
- एक शांत गतिविधि चुनें जिसमें प्रयास न लगे।

🏠 बेडरूम सेटअप

- कमरे को ठंडा, अंधेरा, शांत और आरामदायक रखें।
- बिस्तर का उपयोग मुख्य रूप से नींद और अंतरंगता के लिए करें।
- घड़ियों, फोन और अलर्ट को सीधे दृष्टि से दूर रखें।
- रात भर जो चाहिए उसे लेटने से पहले तैयार कर लें।

🕒 जागने की नियमितता

- एक जागने का समय निर्धारित करें जिसे आप अधिकतर दिनों में दोहरा सकें।
- यदि आप लंबे समय तक जागे हैं तो बिस्तर से उठ जाएं।
- तभी वापस आएं जब आप फिर से नींद महसूस करें।
- एक कठिन रात का न्याय करने के बजाय यह ट्रैक करें कि क्या मदद मिली।

📝 आज रात के नोट्स
