



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Το εγχειρίδιο του σωστού ύπνου

Από τον Κωνσταντίνο Χαραντινιώτη





KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Το εγχειρίδιο αυτό έχει σκοπό να σε βοηθήσει να βελτιώσεις την ποιότητα του ύπνου σου.

Ο καλός ύπνος είναι το θεμέλιο για να απολαμβάνεις καλή υγεία, ευεξία, παραγωγικότητα και ευδιαθεσία. Είναι απαραίτητος για να λειτουργούν σωστά τόσο το σώμα σου, όσο και το μυαλό σου.

Εάν αισθάνεσαι ότι έχεις ανάγκη από καλύτερο και ποιοτικότερο ύπνο, ξεκίνα άμεσα να χρησιμοποιείς τον εγχειρίδιο. Οι τρόποι με τους οποίους θα σε υποστηρίξει είναι οι εξής:

- περιέχει ασκήσεις για να αναγνωρίζεις έγκαιρα τις συνθήκες που σαμποτάρουν τον ύπνο σου ώστε να παρεμβαίνεις άμεσα
- θα κατανοήσεις ποιοι παράγοντες βοηθούν εσένα προσωπικά να κοιμάσαι καλά και να ξεκουράζεσαι ουσιαστικά
- θα σε βοηθήσει να σχεδιάσεις την καθημερινότητά σου με τρόπο που θα συμβάλλει θετικά στην ποιότητα του ύπνου σου
- θα ανακαλύψεις ισχυρά εργαλεία για να διαχειρίζεσαι αποτελεσματικά τους «σαμποτέρ» του ύπνου σου

Εκτύπωσε το εγχειρίδιο και χρησιμοποίησέ το καθημερινά.



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Ημερολόγιο Ύπνου

Το ημερολόγιο ύπνου είναι ένας από τους πιο ισχυρούς συμμάχους σου, για να πετύχεις βελτίωση στον ύπνο σου, η οποία θα έχει διάρκεια σε βάθος χρόνου.

Στις επόμενες σελίδες έχω συγκεντρώσει τις καταγραφές και τις αξιολογήσεις που χρειάζεται να κάνεις.

Η διαδικασία των καταγραφών θα σε βοηθήσει να εντοπίσεις τους τρόπους με τους οποίους οι συνήθειες και οι επιλογές σου επηρεάζουν το νευρικό σου σύστημα είτε βοηθώντας το να χαλαρώσει, είτε κρατώντας το σε εγρήγορση. Πάνω απ' όλα το ημερολόγιο ύπνου σου προσφέρει μια εξατομικευμένη προσέγγιση για την κατανόηση των προσωπικών σου μοτίβων που σχετίζονται με την ποιότητα του ύπνου σου.

Συμπλήρωσε καθημερινά το ημερολόγιό σου, τουλάχιστον για 3 εβδομάδες συνεχόμενα, ώστε να λάβεις τα επιθυμητά αποτελέσματα .



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Εβδομαδιαία καταγραφή ωραρίων

Ώρα που ξάπλωσα

Ώρα που αποκοιμήθηκα

Ώρα που ξύπνησα

Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			

Ερωτήσεις αξιολόγησης στο τέλος της εβδομάδας

Όταν ολοκληρώσεις 1 εβδομάδα καταγραφών απάντησε σε αυτές τις ερωτήσεις:

1. Βάσει των καταγραφών μου ποια είναι η καλύτερη ώρα για να ξαπλώνω προκειμένου να απολαμβάνω καλύτερο ύπνο;
2. Ποια ημέρα κοιμήθηκα καλύτερα συγκριτικά με τις υπόλοιπες; Ποιοι παράγοντες με βοήθησαν;
3. Ποια ημέρα κοιμήθηκα λιγότερο καλά συγκριτικά με τις υπόλοιπες; Ποιοι παράγοντες συνετέλεσαν σε αυτό;
4. Ποιοι παράγοντες συνετέλεσαν στο να κοιμηθώ πιο αργά απ'όσο ήταν οφέλιμο να κοιμηθώ;
5. Τι είναι αυτό που θέλω και έχω ανάγκη να κάνω διαφορετικά την επόμενη εβδομάδα ώστε να κοιμάμαι καλύτερα;



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Εβδομαδιαία καταγραφή διατροφικής συμπεριφοράς πριν από τον ύπνο

Τι έφαγα τις τελευταίες
3 ώρες πριν τον ύπνο

Πώς αισθανόμουν
το πρωί που ξύπνησα;

Δευτέρα		
Τρίτη		
Τετάρτη		
Πέμπτη		
Παρασκευή		
Σάββατο		
Κυριακή		



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Όταν ολοκληρώσεις 1 εβδομάδα καταγραφών απάντησε σε αυτές τις ερωτήσεις:

1. Ποια ήταν η διατροφή μου πριν από τον ύπνο, την ημέρα που κοιμήθηκα καλύτερα συγκριτικά με τις υπόλοιπες;
2. Ποια ήταν η διατροφή μου πριν από τον ύπνο, την ημέρα που ξύπνησα με περισσότερη ενέργεια;
3. Τι παρατήρησα να επηρεάζει αρνητικά τον ύπνο μου ή την ενέργειά μου το πρωί σε σχέση με την βραδινή μου διατροφή;
4. Τι είναι αυτό που θέλω και έχω ανάγκη να κάνω διαφορετικά την επόμενη εβδομάδα ώστε να κοιμάμαι καλύτερα;



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Εβδομαδιαία καταγραφή δραστηριοτήτων πριν από τον ύπνο

Με τι ασχολήθηκα
τις τελευταίες
2 ώρες πριν τον ύπνο

Πώς αισθανόμουν
το πρωί που ξύπνησα;

Δευτέρα		
Τρίτη		
Τετάρτη		
Πέμπτη		
Παρασκευή		
Σάββατο		
Κυριακή		



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Όταν ολοκληρώσεις 1 εβδομάδα καταγραφών απάντησε σε αυτές τις ερωτήσεις:

1. Με τι ασχολήθηκα την ημέρα που κοιμήθηκα και ξύπνησα καλύτερα συγκριτικά με τις υπόλοιπες;
2. Με τι ασχολήθηκα την ημέρα που κοιμήθηκα και ξύπνησα λιγότερο καλά συγκριτικά με τις υπόλοιπες;
3. Εξετάζοντας και τις 7 ημέρες, ποιες είναι συγκεκριμένα οι δραστηριότητες που έκαναν σαμποτάζ στον ύπνο μου;
4. Εξετάζοντας και τις 7 ημέρες, ποιες είναι συγκεκριμένα οι δραστηριότητες που με βοήθησαν να κοιμηθώ καλύτερα;
5. Τι είναι αυτό που αποφασίζω και έχω ανάγκη να κάνω διαφορετικά την επόμενη εβδομάδα ώστε να απολαύσω ποιοτικότερη ξεκούραση;



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Καταγραφή των σκέψεων που εμποδίζουν τον ύπνο μου

Αν κάποια σκέψη σε εμποδίζει από το να κοιμηθείς καλά απάντησε στα παρακάτω:

Ημέρομηνία :

Η σκέψη/σαμποτέρ του ύπνου μου είναι:

Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να ασχοληθώ με την συγκεκριμένη σκέψη;

Με ποιον τρόπο είναι οφέλιμο να ασχοληθώ με την συγκεκριμένη σκέψη;

Γιατί δεν είναι οφέλιμο να ασχολούμαι με την συγκεκριμένη σκέψη πριν κοιμηθώ;

Όραματισμός για να τακτοποιείς τις σκέψεις που σε εμποδίζουν να κοιμηθείς

- Κλείσε τα μάτια και φαντάσου ότι βρίσκεσαι σε ένα δωμάτιο. Μέσα στο δωμάτιο υπάρχει ένα μεγάλο τραπέζι, και πάνω στο τραπέζι υπάρχουν 3 αντικείμενα.
- Τα αντικείμενα αυτά είναι : ένα κουτί, ένα καλάθι αχρήστων, η σκέψη σου.
- Παρατήρησε την σκέψη που σε απασχολεί και βρίσκεται απέναντί σου πάνω στο τραπέζι, σαν να είναι αντικείμενο.
- Εκτίμησε την αξία της σκέψης. Αξίζει να της αφιερώσεις χρόνο; Αξίζει να της δώσεις προσοχή;
- Εάν η απάντηση είναι “ναι” με την φαντασία σου πάρε την σκέψη και τοποθέτησέ την μέσα στο κουτί. Κλείσε το κουτί και απόστειλέ το (σαν “δέμα”) στην ημέρα και στην ώρα που είναι χρήσιμο να ασχοληθείς με αυτή την σκέψη. Πάρε συνειδητά την απόφαση πότε θα της δώσεις την προσοχή που της αξίζει.
- Εάν απάντησες “όχι” στην ερώτηση, με την φαντασία σου τσαλάκωσε την σκέψη και πέταξέ την στο καλάθι των αχρήστων.



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Βασικοί παράγοντες που θα σε βοηθήσουν να απολαμβάνεις ποιοτικό ύπνο

• Πρόσληψη μελατονίνης

Η μελατονίνη είναι μία ορμόνη που παράγει ο εγκέφαλός μας και είναι απαραίτητη για την σωστή ρύθμιση του ύπνου μας. Εξαιτίας της επεξεργασίας των τροφών και του σύγχρονου τρόπου ζωής, είναι πιθανό ο οργανισμός σου να έχει ανάγκη από ενίσχυση της μελατονίνης.

Επίλεξε φυσικά συμπληρώματα μελατονίνης για να βοηθήσεις το σύστημά σου να χαλαρώνει και να μπαίνει ευκολότερα σε κατάσταση ύπνου. Τα φυσικά συμπληρώματα μελατονίνης που προσωπικά χρησιμοποίησα και προτείνω είναι της Naturecan.

Λόγω της συνεργασίας μου με την εταιρία, μπορείς να προμηθευτείς οποιοδήποτε προϊόν υπάρχει στην [ιστοσελίδα της Naturecan](#) με έκπτωση. Για να οφεληθείς από την έκπτωση χρησιμοποίησε τον κωδικό Konstantinos κατά την ολοκλήρωση της αγοράς σου. Ο κωδικός αυτός σου δίνει έκπτωση, ακόμα κι αν το προϊόν που επιλέξεις βρίσκεται ήδη σε προσφορά!

Για να βελτιώσεις τον ύπνο σου, σου προτείνω συγκεκριμένα τα εξής συμπληρώματα*:

CBD Oil-Έλαιο με Μελατονίνη: <https://bit.ly/oilmelatonin>

Ζελεδάκια CBD με Μελατονίνη: <https://bit.ly/melatoninjellies>

Κάψουλες ύπνου CBD Μελατονίνης - Ταχείας Δράσης:
<https://bit.ly/melatoninfastcapsules>

• Επαρκής κίνηση

Το πολύωρο κάθισμα δημιουργεί στρες στον οργανισμό σου συμβάλλοντας στην διατάραξη του ύπνου σου. Ακόμα κι αν γυμνάζεσαι, φρόντισε να κάνεις διαλείμματα κατά την διάρκεια της ημέρας για να τεντωθείς και να περπατήσεις, ώστε να βοηθήσεις την ροή της ενέργειάς σου.

**Προσοχή: τα συμπληρώματα λαμβάνονται αφού συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ή τον φαρμακοποιό σας*



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

• Διαχείριση του στρες καθόλη την διάρκεια της ημέρας

Εάν ο οργανισμός σου βρίσκεται διαρκώς σε εγρήγορση, είναι φυσιολογικό να δυσκολεύεσαι να χαλαρώσεις και να κοιμηθείς καλά. Είναι απαραίτητο να εξισορροπήσεις την ενέργειά σου και να αποβάλλεις το στρες κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Κάνε παύσεις για αποφόρτιση.

Μπες εδώ: <https://bit.ly/3XRcsTP> και άκου στο podcast μου 4 τεχνικές αποσυμπίεσης που σου προτείνω να κάνεις καθημερινά.

Εάν το στρες είναι ένα πρόβλημα που αισθάνεσαι την ανάγκη να το διαχειριστείς με πιο εξειδικευμένες μεθόδους, το πρόγραμμα Stress Free που έχω δημιουργήσει είναι ιδανικό για εσένα.

Το πρόγραμμα αυτό έχει βοηθήσει χιλιάδες ανθρώπους να αφαιρέσουν το εμπόδιο του στρες από την καθημερινότητά τους.

Επειδή, για να διαβάξεις αυτό το εγχειρίδιο σημαίνει ότι έχεις πραγματικά ανάγκη να βελτιώσεις τον ύπνο σου και να διαχειριστείς το στρες, σου προσφέρω το πρόγραμμα **με 50% έκπτωση**,

Για να οφεληθείς από την έκπτωση μπες εδώ: <https://bit.ly/3WISoLA>
και βάλε στο “καλάθι” σου τον κωδικό κουπονιού: 50

• Διαλογισμός

Ο διαλογισμός είναι απο τα πιο ισχυρά εργαλεία για να κάνεις δυνατή παρέμβαση εξισορρόπησης του νευρικού σου συστήματος.

Κάνε την πρακτική διαλογισμού που θα βρεις στο κανάλι μου:

<https://bit.ly/2NQobUu>

Διάβασε στα σχόλια τις μαρτυρίες ανθρώπων σχετικά με το πόσο τους έχει βοηθήσει η συγκεκριμένη πρακτική να βελτιώσουν τον ύπνο τους.

• Θερμοκρασία δωματίου

Η ζέστη σαμποτάρει τον καλό ύπνο. Η ιδανική θερμοκρασία για να κοιμάσαι καλά είναι μέχρι 20 βαθμούς κελσίου.



KONSTANTINOS
CHARANTINIOTIS

Περιορισμός της ψηφιακής τεχνολογίας

Οι ηλεκτρονικές συσκευές και οι οθόνες διαταράσσουν τον ύπνο σου κρατώντας σε εγρήγορση το νευρικό σου σύστημα. Πες "όχι" σε κάθε είδους επαφή με την ψηφιακή τεχνολογία τουλάχιστον για 2 ώρες πριν κοιμηθείς.

Εξατομικευμένη υποστήριξη

Εάν χρειάζεσαι υποστήριξη και επιθυμείς εξατομικευμένες λύσεις στο πρόβλημα που αντιμετωπίζεις με τον ύπνο σου, η ιδανική επιλογή είναι οι ατομικές συνεδρίες.

Επικοινωνήσε μαζί μου στέλνοντας μήνυμα στο info@konstantinosc.com, περιγράφοντας συνοπτικά το ζητούμενό σου.

Η ομάδα μου θα σε ενημερώσει για τους τρόπους που μπορείς να κάνεις μαζί μου ατομικές συνεδρίες για να πετύχουμε την βελτίωση που επιθυμείς.

Να είσαι καλά και να φροντίζεις τον εαυτό σου
Κωνσταντίνος