



Morgontrött? Så kommer du upp klockan fem och gillar det

5 augusti, 2019 Redaktör Malina Gustavsson mittforetag.com

Brukar du säga; "jag är ingen morgonmänniska". Eller är du en av dem som behöver en väckarklocka som drar av dig täcket och piskar dig som Kalle Anka på husvagnssemester för att komma upp? Alla kan lära sig att studsa upp ur sängen på morgonen. Tror du oss inte? Testa dessa 7 steg och se vad som händer.

Problemet är inte att inte vakna upp för det gör vi alla tillslut varje dag – problemet är att vakna upp och att vara exalterad. Kosio Angelov är bästsäljande författare och en frekvent Youtubare. Vi rekommenderar varmt hans populära YouTube-klipp som handlar om alltifrån hur du blir mer produktiv till hur du kan göra ditt liv lättare. Enligt Angelov kan alla bli morgonmänniskor, det handlar bara om att ändra dina vanor och att göra som framgångsrika människor gör.

1. Börja med 15 minuter

Om du vill vakna upp två timmar tidigare än vad du brukar – börja med 15 minuters förändring. Om du brukar gå upp kl 8.00 och direkt ställer din klocka på 6.00 kommer du att chocka din kropp och det kommer att bli svårt att hålla i vanan över tiden.

Börja med att ställa klockan 15 minuter tidigare än vad du brukar gå upp. När din kropp har vant sig med att gå upp 15 minuter tidigare, öka med ytterligare 15 minuter och gå upp den tiden några dagar innan du skjuter tiden ytterligare 15 minuter tidigare. Låt din kropp ta den tid den behöver för att vänja sig successivt med att gå upp lite tidigare.

2. Skippa sovmorgonen på helgen

Felet många gör är att gå upp tidigt på vardagarna för att sedan sova ut på lördagsförmiddagen. Att ta långa sovmornar på helgen kommer att förvirra din kropp, din kropp vet inte om att det är onsdag eller lördag. När måndagen kommer är det svårt att gå upp tidigt igen och du har kommit ur din rytm.

Därför är det viktigt är att hålla i din vana att gå upp tidigt även på helgen. Njut i stället av den extra tid du får på helgen av att gå upp tidigt.

3. Skriv ner det

Enligt studier minns vi det vi skriver ner med papper och penna 28 % bättre. Om du skriver ner vilken tid du vill vakna upp morgonen därpå kommer din hjärna automatiskt att ställa sig in på att vakna upp den tiden. Genom att skriva ”Jag ska vakna upp kl. 06.00” gör du det till verklighet och det kommer att förbereda din kropp och hjärna på att gå upp den specifika tiden.

4. Sov minst 7 timmar

Om du går och lägger dig kl. 2.00 kommer det att vara omöjligt att gå upp kl. 6.00 och vara ditt bästa jag. Anpassa därför ditt sänggående utifrån vilken tid du vill vakna upp. Vill du gå upp kl. 6.00 behöver du gå och lägga dig senast kl. 11.00.

Rekommenderat är att sova mellan 7–9 timmar men det finns inget som säger vad som passar bästa för just dig, det måste du ta reda på själv. Men se alltid till att få minst 7 timmar varje natt för att hålla energinivån och produktiviteten uppe dagen efter.

5. If you snooze you loose

Gå upp direkt när ditt alarm ringer, det finns inga ursäkter. Att snooza kommer bara att göra dig mer trött och det blir svårare att gå upp överhuvudtaget. Bästa sättet att undvika att trycka på snooze-knappen är att lägga telefonen eller alarmklockan en bit bort från sängen.

Eller varför inte i ett helt annat rum (men självklart inom höravstånd). På så sätt tvingar du dig själv att gå upp för att stänga av alarmet och sannolikheten att du återvänder till sängen när du redan är uppe minskar.

6. Hoppa upp ur sängen

Denna punkt är menad ordagrant. Om du tar 5 minuter att sträcka på dig i sängen innan du går upp kommer det endast att göra dig ännu tröttare och mer sugen på att faktiskt stanna kvar i sängen. Om du istället, bokstavligen hoppar ur sängen direkt när alarmet ringer kommer det att hjälpa dig att vakna snabbare. Det gör också att du fylls med energi och känner dig motiverad och redo för dagen.

7. Hitta ditt varför till att vakna upp

Tänk ut redan kvällen innan varför du ska gå upp morgonen därpå. Varför ska du vakna? Vad gör dig exalterad och får dig att vilja hoppa upp ur sängen på morgonen? Hur kan du göra morgnarna spännande? Om du vaknar och första tanken är ”jag hatar mitt liv”, eller ”jag MÅSTE gå till jobbet” kommer det att nästintill bli omöjligt att ändra dina sovvanor. När du har hittat ditt varför till att kliva ur sängen exalterad för dagen kommer hela processen att gå upp tidigare på morgonen att bli mycket enklare.

Gustav Oscarson ”Mitt företag”.