

PROTOKÓŁ · MATERIAŁ DARMOWY

Lepszy sen w 7 dni

Protokół higieny snu poprowadzony z autohipnozą presleep — 7-dniowy reset.

Dlaczego 7 dni?

Cykl snu nie resetuje się przez jedną dobrą noc. Zegar biologiczny (SCN) reaguje na stałe bodźce: światło rano, ciemność wieczorem, stała pora kładzenia. Siedem dni to minimum, aby melatonina zaczęła się pojawiać o właściwej godzinie, a nie wtedy, kiedy odłożył telefon.

Protokół obejmuje trzy warstwy: **otoczenie** (co wokół ciebie), **ciało** (oddech, temperatura, ruch), **umysł** (autohipnoza hipnagogiczna).

Protokół 7-dniowy

- 1 Otoczenie (wieczór)**
Temperatura sypialni 18–19°C. Ciemność bezwzględna — zasłony blackout lub opaska. Wyłączenie ekranów 60 minut przed snem. Telefon poza zasięgiem ręki.
- 2 Kotwica porannego światła**
10 minut światła dziennego w pierwszej godzinie po wstaniu. SCN potrzebuje sygnału „dzień się zaczął” aby wieczorem uwolnił melatoninę. Zimna — lampa 10 000 lux.
- 3 Wieczorny rytuał 4-7-8**
15 minut przed położeniem się: 8 cykli oddechu. Wdech 4s, zatrzymanie 7s, długi wydech 8s. Wydychany wydech aktywuje nerw błędny — parasympatyczny się włącza.
- 4 Progresywna relaksacja w łóżku**
Napinaj kolejno: stopy (5s), rękawy, uda, brzuch, dłoń, ramiona, twarz. Po napięciu — puść gwałtownie. Ciało zapamiętuje kontrast: „rozluźnione” = odczuwalny stan.

5 Autosugestia hipnagogiczna

Gdy powieki zaczynają ci się zamykać — powtarzaj w myślach jedną frazę: „Zasypiam głęboką, budzę się wypoczęty”. 10 razy. Nie walcz o zamknięcie — opowiedz umysłowi co się ma stać.

6 Jeśli nie zasnąłeś w 20 min

Wstań z łóżka. Idź do innego pomieszczenia. Czytaj książkę przy bardzo słabym świetle (NIE telefon). Wróć dopiero gdy czujesz senność. Zasada: łóżko = sen, nie miejsce „leżenie bez snu”.

7 Poranek: stała pora budzenia

Ta sama godzina ± 15 min — nawet w weekend przez pierwsze 7 dni. Stała pora wstawania stabilizuje rytm ważniejszy niż stała pora zasypiania.

Co obserwować

- Jakość snu 1–10: oceń rano (nie wieczorem — pamiętaj kłamię).
- Czas zasypiania: ile minut od zgaszenia światła do snu? Cel: < 15 min.
- Poranna energia: 1–10, zaraz po wstaniu.
- Liczba wybudzeń nocnych.
- **Nie sprawdzaj telefonu w nocy.** Każde spojrzenie na zegarek = reset.

„Sen to nie umiejętność, którą trzeba opanować. To stan który przychodzi, kiedy przestaniesz próbować.”

Kiedy protokół nie wystarczy

Jeśli po 14 dniach konsekwentnej praktyki nadal się budzisz o 3:00 i nie możesz zasnąć — prawdopodobnie problem jest głębszy niż higiena snu. Bezsenność często bywa objawem nierozwiązanego lęku, traumy albo wzorca myślowego wyrobionego przez lata.

W takich wypadkach hipnoterapia pozwala dotrzeć do źródła — zamiast godzić się z objawem. Zwykle 3–5 sesji. Pierwsza 15-min. rozmowa jest bezpłatna.

Protokół pomógł, ale problem wraca?
Umów 15-min. darmową konsultację:
hipnoterapiabochenek.pl/pages/umow-wizyte.html
lub DM na Instagramie @hipnoterapiabochenek