

Analýza kvality spánku

Za každou odpověď ano počítejte jeden bod.

Otázka	odpověď
1. Spíte minimálně osm hodin denně?	ANO / NE
2. Snažíte se ulehnout přibližně ve stejnou dobu?	ANO / NE
3. Vstáváte každý den ve stejnou dobu?	ANO / NE
4. Dokážete vstávat bez budíku na stanovený čas?	ANO / NE
5. Spíte ve volných dnech déle než ve dnech pracovních?	ANO / NE
6. Je vaše odpolední siesta do 30 minut?	ANO / NE
7. Usnete bez problémů i v jiné posteli, než vlastní?	ANO / NE
8. Připravujete se na spánek pravidelnou tělesnou hygienou?	ANO / NE
9. Připravujete větráním místnost, kde spíte?	ANO / NE
10. Zajímáte se o kvalitu postele?	ANO / NE
11. Zajímáte se o kvalitu lůžkovin?	ANO / NE
12. Zbavili jste místo, kde spíte, všech rušivých elementů?	ANO / NE
13. Čtete si před spaním?	ANO / NE
14. Zajímáte se o teplotu v místnosti, ve které spíte?	ANO / NE
15. Pečujete pravidelně o hygienu ložnice a lůžkovin?	ANO / NE
16. Využíváte v letních měsících možnost spát venku?	ANO / NE
17. Využíváte pomůcky ke zkvalitnění spánku?	ANO / NE
18. Zajímáte se aktivně o to, jak zkvalitnit svůj spánek?	ANO / NE
19. Dokážete bez problémů usnout, aniž byste využili utišujících čajů či jiných uklidňujících podpor?	ANO / NE
20. Spíte celou noc bez probouzení?	ANO / NE
21. Přestáváte jíst a pít 90 minut před spánkem?	ANO / NE

Součet bodů: ^[17]

Hodnocení:

21 – 18 bodů

Spánek vnímáte jako nedílnou součást péče o sebe sama, věnujete mu pozornost, protože si uvědomujete, že téměř jednu třetinu života stráví průměrný člověk spánkem.

17 – 12 bodů

Spánek vnímáte jako důležitou součást lidského života a pracujete na jeho zlepšení. Snažte se vytvořit si pravidelné návyky, které vám pomohou zkvalitnit spánek. Studujte svůj spánek.

0 – 12 bodů

Máte problém. O svůj spánek se téměř nestaráte. Uvědomte si, že zdravý spánek je jedním z předpokladů úspěchu v životě. Je základem zdraví, správné funkce těla i mysli.

Kvalitní osmihodinový spánek může zvýšit váš pracovní výkon až o 30 %.

Přednáška pro nadmistry, 1929. ^[18]