

 04

## Truques para conseguir ter sono.

Às vezes não conseguimos sentir sono à noite, por isso, muitas vezes dormimos tarde, mesmo sabendo que no dia seguinte acordaremos bem cedo.

Vimos alguns exemplos que podemos colocar em prática para nos ajudar a renovar nosso nível de energia, como:

- Ler um livro;
- Meditar;
- Ouvir uma música relaxante;
- Escrever um diário.

Estes são alguns exemplos. O ideal é que você se lembre de fazer algo que te ajude a desviar o foco do problema do sono.

Se você experimentar algo diferente e gostar, [compartilhe no fórum](https://cursos.alura.com.br/forum/curso-produtividade/todos/0) (<https://cursos.alura.com.br/forum/curso-produtividade/todos/0>) e participe da comunidade Alura. Além de ajudar outras pessoas, experimentaremos novos hábitos. Lembre-se de que não existe certo ou errado, **existe o seu jeito**, que funciona melhor para você.

Aproveito para compartilhar uma super **dica da aluna Amanda Yuri Kanashir**:

"No meu caso gosto de meditar antes de dormir. Apago as luzes e coloco músicas instrumentais de origem asiática (japonesa, chinesa, tibetana por exemplo). Para variar às vezes apenas deito, uso um tapa olho e deixo as mesmas músicas que uso para meditar em um volume bem baixinho, sendo apenas um som de fundo.

Plus: atividades físicas também me ajudam a chegar no final do dia menos estressada, o que contribui para ter uma boa noite de sono.

E vocês, o que fazem para conseguir ter sono?"