

## Как услышать будильник и не проспать: 4 способа проснуться

Автор: Administrator  
15.08.2019 16:39 -

---

В мире нет двух более заклятых врагов, чем человек и будильник. Люди, безусловно, понимают пользу и значимость этого звенящего помощника, но осознать и принять эти факторы по утрам часто бывает очень сложно. Вот несколько способов, которые не только помогут услышать сигнал будильника, но и даже встать после первого «звоночка».



### **Положите телефон в кружку или стакан**

Следуя законам физики и логическому мышлению, несложно связать громкость звукового сигнала будильника и дополнительных емкостей для ее увеличения.

Другими словами, если положить телефон с заранее выставленным на нем сигналом в стакан или чашку, то проспать на работу будет весьма проблематично. Ведь громкий звук, многократно усиленный окружающим его пространством, способен поднять даже тех, кто отдыхает в соседней комнате.

### **Настройте таймер так, чтобы вместе с будильником включился яркий свет**

Самой большой проблемой после срабатывания будильника всегда выступает невозможность заставить свой организм тут же открыть глаза. Помещение, затемненное оконными ролетами или ночными шторами, этому будет только способствовать.

Если же заблаговременно приобрести и настроить устройство из серии «Умный дом», которое будет одновременно со звуковым сигналом включать яркий свет в комнате, это на 100% уменьшит желание опять провалиться в мир снов.

### **Оставьте будильник в противоположном конце комнаты**

Если с вечера оставить заведенный будильник в противоположном конце комнаты, это точно станет гарантией утреннего пробуждения. Ведь другой альтернативы, кроме как встать, подойти и выключить его, просто не существует.

Этот метод срабатывает эффективнее, если в комнате находится еще кто-то, кому утром не надо рано просыпаться. Ведь тогда точно надо будет встать и выключить радостный звон, чтобы не разбудить спящего.

### **Установите второй будильник на телефоне, компьютере**

## Как услышать будильник и не проспать: 4 способа проснуться

Автор: Administrator  
15.08.2019 16:39 -

---

Еще один способ не проспать представляет собой использование сразу двух будильников. Первый звонок ставим в привычном режиме. А вот на втором гаджете (компьютере, телефоне, еще одних часах) время срабатывания смещаем на пять минут относительно первого.

Относим дублирующее устройство в другое помещение и оставляем его там. Принцип такого пробуждения состоит в том, что после срабатывания первого будильника, человек вынужден будет подняться и пойти выключить и второй до того, как он сработает. Как раз хватит времени, чтобы окончательно прийти в себя.

Эти простые способы помогут услышать такой нелюбимый, но все-таки очень нужный звук и не проспать. И никогда не ставьте на звук будильника любимую мелодию. Легче вставать все равно не сможете, а вот песню возненавидите.

\*\*\*  
\*  
(Ещё никто не присваивал рейтинг статье. Будьте первым!)



Загрузка...