

Το λαστιχάκι που χοροπηδά

1 Σήκωσε το δεξιό σου χέρι με την παλάμη προς το πρόσωπό σου.

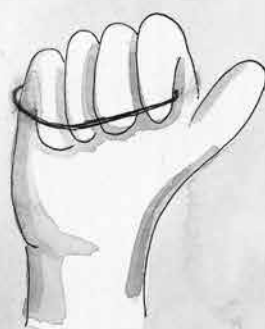
2 Τοποθέτησε το λαστιχάκι γύρω από τον παράμεσο και το μικρό σου δάχτυλο.

3 Λύγισε προς την παλάμη όλα σου τα δάχτυλα εκτός από τον αντίχειρα.

4 Τέντωσε το λαστιχάκι γύρω από τις άκρες του δείκτη, του μέσου, του παράμεσου και του μικρού. Το λαστιχάκι τώρα θα είναι σφιχτά τυλιγμένο γύρω από τον παράμεσο και τον μικρό.

5 Κράτα το δεξιό σου χέρι κλειστό και πιάσε το ραβδί σου με το αριστερό. Κούνα το ραβδί πάνω από το χέρι σου και πες μερικές μαγικές λέξεις.

6 Άνοιξε απότομα το δεξιό σου χέρι. Το λαστιχάκι πηδά από τον παράμεσο και τον μικρό, απ' όπου ξεκίνησε, στον δείκτη και στον μέσο. Μαγεία!



Εξασκήσου αρκετές φορές μέχρι να εκτελείς το κόλπο γρήγορα και το λαστιχάκι να «χοροπηδά» κάθε φορά.



Όπως βλέπεις, μαγεία σημαίνει να μάθεις μια σειρά βημάτων και ύστερα να τα εξασκείς ξανά και ξανά μέχρι να τα εκτελείς όλα σωστά.

Κάπως έτσι είναι τα πράγματα και όταν θέλεις να κοιμηθείς. Υπάρχουν μερικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσεις με συγκεκριμένη σειρά και –**ΙΔΟΥ!**– κοιμήθηκες.

Ίσως να σκέφτεσαι, «Τι “μερικά βήματα”; Το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να κλείσεις τα μάτια σου!» Όμως, όπως γνωρίζεις, δεν είναι πάντα τόσο εύκολο. Απεναντίας, μπορεί να είναι πολύ δύσκολο.



Μερικά παιδιά αποκοιμούνται γρήγορα, αλλά δεν κοιμούνται αρκετά επειδή πέφτουν στο κρεβάτι πολύ αργά. Αν αυτό σου θυμίζει τον εαυτό σου, θα αρχίσεις το νέο Σχέδιο Ύπνου μετακινώντας την ώρα που πέφτεις στο κρεβάτι 15 λεπτά νωρίτερα.

Ας πούμε πως πέφτεις στο κρεβάτι στις 9:30 και σε παίρνει ο ύπνος κατευθείαν, αλλά η πραγματική ώρα που θα έπρεπε να βρίσκεσαι στο κρεβάτι είναι 8:00. Θα αρχίσεις μετακινώντας την ώρα ύπνου από τις 9:30 στις 9:15. Όταν αρχίσεις να κοιμάσαι γρήγορα με τη νέα ώρα, θα μετακινήσεις την ώρα ύπνου άλλα 15 λεπτά νωρίτερα. Θα συνεχίσεις με αυτόν τον ρυθμό, μετακινώντας την ώρα 15 λεπτά νωρίτερα, μέχρι οι ώρες που πέφτεις στο κρεβάτι και οι ώρες που αποκοιμιέσαι να ταιριάζουν με τις καλύτερες ώρες που έχεις σημειώσει στο Οργανόγραμμα Ύπνου.

 Αν δεν κοιμάσαι αρκετά επειδή αργείς πολύ να πέσεις στο κρεβάτι, πήγαινε στο φύλλο εργασίας του Οργανογράμματος Ύπνου και συμπλήρωσε το μέρος 2. Αυτό θα σε βοηθήσει να ανακαλύψεις την καινούργια, προσωρινή ώρα που θα πέφτεις στο κρεβάτι και πώς θα την αλλάξεις.

Πόσα πολλά ρολόγια!
Και πόσες ώρες!
Είναι μπέρδεμα όλοι αυτοί οι αριθμοί, έτσι δεν είναι; Όμως το Οργανόγραμμα Ύπνου θα σε βοηθήσει. Και καθώς μετακινείς την ώρα ύπνου λίγο-λίγο, τελικά θα κυκλώσεις μια νέα ώρα που θα πέφτεις στο κρεβάτι η οποία θα ταιριάζει καλύτερα με τη δική σου καλύτερη ώρα ύπνου. Τότε θα μπορείς να πεις:

