

Jak dobrze się wyspać? 5 zasad urządzania idealnej sypialni

2019-01-22

Praca, zabieganie, zajmowanie się domem i dziećmi – to wszystko sprawia, że możesz odczuwać zmęczenie. Dlatego tak ważny jest jakościowy odpoczynek, w tym 8-godzinny, nieprzerwany sen. Często jednak nieporządek lub zbyt krzykliwy wystrój sypialni powoduje problemy z zasypianiem. Specjaliści marki Dekoria.pl przygotowali 5 zasad urządzania sypialni – dzięki nim stworzysz miejsce, w którym z pewnością wypoczniesz.

1. Uporządkuj pomieszczenie, w którym śpisz

Nie możesz zasnąć, bo Twoje myśli wciąż krążą wokół niedokończonych zadań i planów na kolejny dzień? Przyczyną takiego stanu może być bałagan i nagromadzenie przedmiotów w sypialni. Umysł podobnie reaguje bowiem na wewnętrzny chaos, co na nieporządek dookoła – właśnie dlatego w pokoju, w którym śpisz, powinien panować idealny ład. Ubrania odłóż do szafy, wygładź narzutę i schowaj wszystkie niepotrzebne dodatki (również dziecięce zabawki!).

Drobiazgi możesz powkładać do niewielkich pudełek czy koszyków (sprawdzą się na przybory do makijażu, perfumy czy też biżuterię). Pamiętaj również o schowkach na większe przedmioty – świetnym rozwiązaniem są duże skrzynie, które możesz postawić w nogach łóżka. Nie zajmują wiele miejsca i są pojemne: zmieszczą dodatkowe koce, narzutę, a także... świeżo uprane ubrania, których nie zdążyłaś poskładać. W wybranych sklepach (m.in. Dekoria.pl) możesz wybrać dowolne obicie skrzyni, dzięki czemu dopasujesz ją do wystroju sypialni.

2. Wybierz naturalną pościel

To, w czym śpisz, ma znaczenie. Sztuczne materiały nie pozwalają oddychać skórze, dlatego czasem nawet po 8 godzinach snu możesz obudzić się niewypoczęta. Wybierz więc pościel o naturalnym składzie materiałowym. Najlepiej sprawdzą się bawełniane poszewki, które są również łatwe w utrzymaniu w czystości. Jeśli szukasz tkaniny wyjątkowo miłej w dotyku, wybierz pościel wykonaną z miękkiej bawełny satynowej – otulona w nią z pewnością szybciej zaśniesz.

3. Stwórz przytulne miejsce do relaksu

Każde pomieszczenie w domu ma swoje przeznaczenie. Sypialnia to miejsce, w którym powinnaś się zrelaksować po ciężkim dniu. Jeśli zastanawiasz się, jaką kolorystykę wybrać, by stworzyć przytulną aranżację, pamiętaj, że jasne, pastelowe barwy sprzyjają wyciszeniu. Nie musisz się jednak bać nasyconych kolorów – stworzą one kameralną, intymną atmosferę. Wykorzystaj je jednak głównie w dodatkach: dekoracyjnych poduszkach, ławce lub zasłonach w wyrazisty, kwiatowy wzór w stylu glamour.

Zadbaj również, by tkaniny w Twojej sypialni były wyjątkowo miękkie i przyjemne w dotyku, np. wybierz narzutę wykonaną z materiału przypominającego aksamit. Dzięki niej całe pomieszczenie będzie wyglądało luksusowo i z pewnością stanie się wymarzoną kąciem do wypoczynku.

4. Zastłoń okna

Jeśli cierpisz na bezsenność czy lekki sen lub masz problemy z zaśnięciem, wiesz, jak bardzo drażni światło wpadające nocą przez okna sypialni. Dlatego zainwestuj w rolety lub zasłony wykonane z tkaniny typu blackout, która blokuje światło w 95%. Skutecznie nie przepuszcza zarówno promieni słonecznych, jak i światła lamp ulicznych, co zapewni Ci spokojny, nieprzerwany sen. [Rolety zaciemniające](#) występują również w popularnym dekoracyjnym modelu rolet rzymskich, których materiał układa się w estetyczne fałdy.

5. Nie zapomnij o małych rytuałach i otocz się ładnymi przedmiotami

Jeśli już wprowadziłaś poprzednie porady w życie, ale wciąż masz problemy z zaśnięciem w swojej sypialni, każdego wieczoru spraw sobie małą przyjemność. Napij się naparu z melisy z pięknego porcelanowego kubka (np. Grace Gold), przeczytaj rozdział dobrej książki lub zapal na chwilę ładnie pachnącą świeczkę i w myślach podsumuj kończący się dzień. Siła małych rytuałów jest naprawdę ogromna, zatem nie rezygnuj z nich!

Szukasz pomysłów na kreatywną i wyjątkową aranżację sypialni? Wejdź na stronę internetowego sklepu z wyposażeniem wnętrz [Dekoria.pl](#), gdzie znajdziesz szereg inspiracji do stworzenia ulubionego miejsca relaksu.























