

Moduł I Dzień I

Weź proszę pod uwagę, czego należy się pozbyć z sypialni na dobry początek:

- 1. Urządzeń elektronicznych:** Telewizory, komputery, smartfony i inne urządzenia emitujące światło niebieskie należy usunąć z sypialni lub ograniczyć ich używanie przed snem, ponieważ mogą zakłócać naturalny rytm dobowy i utrudniać zasypianie.
- 2. Luster naprzeciwko łóżka:** W wielu tradycjach, umieszczanie luster naprzeciwko łóżka jest uważane za niekorzystne, ponieważ może prowadzić do niepokoju i złych snów. Z perspektywy neuroarchitektury, może to również zwiększać poziom stresu.
- 3. Pracowni i biura:** Mieszanie przestrzeni służącej odpoczynkowi z miejscem pracy może zakłócać spokój i relaks. Staraj się oddzielić obszary pracy od sypialni, aby wspierać jasne granice między czasem pracy a odpoczynkiem.
- 4. Ostre kąty i krawędzie skierowane w stronę łóżka:** w neuroarchitekturze, preferuje się miękkie kształty i zaokrąglenia, które są postrzegane jako bardziej relaksujące.
- 5. Zbyt intensywne kolory:** Intensywne, jaskrawe kolory mogą być stymulujące i nie sprzyjać relaksacji. W sypialni lepiej jest stosować spokojniejsze, bardziej neutralne palety kolorystyczne.

Powodzenia!



Przeczytaj proszę wiedzę, którą przewidziałam dla Ciebie na ten dzień oraz uzupełnij zadanie. Poniżej znajdziesz link:

[Link do pobrania pracy domowej na dziś!](#)