

# 5 lépés a pihentető alváshoz

**Azonnal alkalmazható útmutató stresszes, túlterhelt embereknek, hogy az alvás ne szenvedés, hanem pihenés legyen**



**Miért fontos ezzel most foglalkoznod?**

Ha ezt a PDF-et olvasod, nagy eséllyel ismerős számodra az érzés:

- **este fáradt vagy, mégsem tudsz elaludni,**
- **éjjel többször felébredsz, az agyad pörög,**
- **reggel nem kipihenten, hanem még feszültebben kelsz fel.**

# Ha rosszul alszol, a tested nem pihen – csak túlél

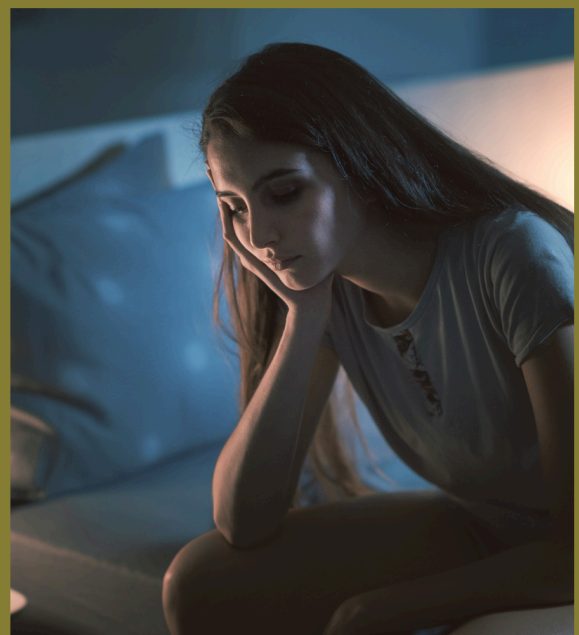


A tartós stressz és alvászavar nem csak az **idegrendszert**, hanem a **hormonrendszert**, az **immunrendszert** és az **alvásminőséget** is felborítja. A jó hír: nem kell mindent egyszerre megváltoztatnod. Már néhány tudatos, jól időzített lépés is látványos javulást hozhat. Saját tapasztalatból tudom: amikor az esték „szétesnek”, az alvás nem javul meg magától. Viszont ha az idegrendszer biztonságérzetet kap, a test követi. Ez a PDF egy gyakorlatias, túlélő útmutató – nem elmélet, hanem kipróbált lépések.

## A probléma röviden

- **A stressz kortizol-túlsúlyt okoz** → az alvást segítő melatonin háttérbe szorul
- Az idegrendszer **„készenléti állapotban” marad**
- A test nem érzi biztonságban magát a pihenéshez

Cél: este lelassulni, idegrendszert megnyugtatni, mélyebb alvást támogatni – természetes módon.



# Támogasd az alvásodat 5 lépésben

## 1 Állíts fel egy „idegrendszer-barát” esti záróidőt

Legalább 60 perccel lefekvés előtt:

- nincs e-mail
- nincs hírolvasás
- nincs problémamegoldás
- nincs telefonozás

## 3 Testi feszültség oldása – gyorsan és hatékonyan

**A stressz a testben ragad. Ha a test feszült, az elme sem tud megnyugodni.**

Próbáld ki este:

- nyak-váll körzés
- talpak átdörzsölése
- meleg zuhany (nem forró!)

Már 5–10 perc is elég ahhoz, hogy az idegrendszer „átváltson”.

## 2 Gondolatlezáras – hogy ne az ágyban pörögj

„Holnapra teszem” lista

Lefekvés előtt írd le:

- mi maradt el
- mi miatt aggódsz
- mi vár rád holnap

Ezzel az agy megkapja az üzenetet: „Nem felejttem el – most pihenhetünk.”

## 4 Illóolajos támogatás

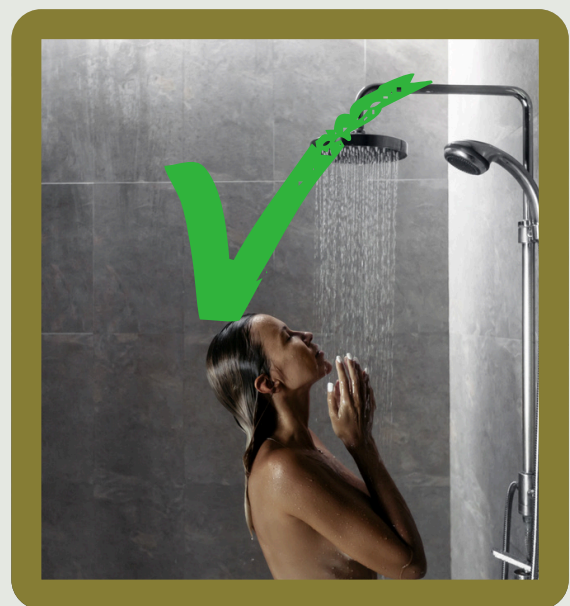
Estére különösen jól működnek a földelő és nyugtató illatok.

Használati ötletek:

- 1–2 csepp a csuklóra vagy talpra
- diffúzor a hálószobában 30 perccel lefekvés előtt
- mély belégzés 3–5 alkalommal

Cél: idegrendszeri biztonságérzet, nem az „elalvás kierőszakolása”.

Kérem az ingyenes konzultációt



## 5 Hála gyakorlat – az idegrendszer megnyugtatójának legegyszerűbb módja

A hála nem pozitív gondolkodás, hanem idegrendszeri állapotváltás.

Amikor tudatosan a jóra irányítod a figyelmedet, a tested azt az üzenetet kapja: „Most biztonságban vagyok.” Ez az egyik legfontosabb feltétele az elalvásnak.

Így csináld (3–5 perc, lefekvés előtt):

- Hunyd le a szemed, és vedd el 3 lassú, mély lélegzetet
- Gondolj végig 3 dolgot, amiért aznap hálás lehetsz
- lehet egészen apró is (egy mosoly, egy meleg tea, egy nyugodt pillanat)
- Minden gondolatnál mondd magadban:
- „Ez most elég. Megengedem magamnak a pihenést.”

Miért működik?

- csökkenti a stresszhormonok szintjét
- segíti az idegrendszer ellazulását
- leállítja az esti „túlgondolást”

[Kérem az ingyenes konzultációt](#)



# Kiemelt tippek – röviden

Nem az alvást kell „javítani”, hanem az idegrendszert megnyugtatni  
Kevesebb = több (3-4 szokás is elég)

A rendszeresség fontosabb, mint a tökéletesség

## Gyakorlati ellenőrzőlista lefekvés előtt:

- Lefekvés előtti záróidő megtartva
- Testi feszültség oldva
- Gondolatlezáras megvolt
- Illóolaj / légzés technika használva
- Hála gyakorlat elvégezve



## Ha ezt a PDF-et végigolvastad, már tudod:

A stressz és az alvásproblémák nem „akaraterő” kérdései, hanem azon múlnak, milyen állapotban van az idegrendszered.

A jó hír az, hogy léteznek gyengéd, természetes idegrendszert támogató eszközök, amelyek segíthetnek az esti megnyugvásban és a pihentetőbb alvásban. Az, hogy nálad melyik működik, mindig egyéni.

*Ezért egyéni konzultáción segítek megtalálni a számodra legmegfelelőbb megoldásokat.*

**Kérem az ingyenes konzultációt**



**Ha úgy érzed, hogy ezek a lépések segítenek,  
de az alvásod még mindig nem rendeződik,  
akkor nem veled van a baj –  
az idegrendszered több támogatást kér**

**Egyéni konzultáción segítünk feltérképezni, mi tartja fenn nálad az alvászavart.**



**Kérem az ingyenes  
konzultációt**

**Megrendelem az  
alvástámogató illóolajat!**



**Üdvözlettel Erika&Laci  
Egészséges Generáció**

A PDF másolása, vagy bármilyen formában történő felhasználása szigorúan tilos, mivel az a szerző személyes tulajdonát képezi.