

# Sådan bliver du et morgenmenneske

Artikel fra <http://www.stevepavlina.com>.

Den originale artikel findes på <http://www.stevepavlina.com/blog/2005/05/how-to-become-an-early-riser/>.

Oversat til dansk 2007-03-10 af [Thomas Wagner Nielsen](#).

“**Sådan bliver du et morgenmenneske**

D. 23 maj, 2005 af Steve Pavlina

*Det er godt at være oppe før daggry, for sådanne vaner bidrager til sundhed, rigdom og visdom.*  
- Aristoteles

Er det at være morgenmenneske, noget man er født med, eller er det noget, man udvikler sig til? I mit tilfælde var det helt sikkert noget, jeg udviklede mig til. I mine tidlige 20'ere gik jeg sjældent i seng før midnat, og jeg sov næsten altid længe. Hver dag kom jeg som regel først i sving sidst på eftermiddagen.

Men efter et stykke tid kunne jeg ikke ignorere den høje korrelation mellem success og det at stå tidligt op, selv i mit eget liv. De sjældne gange, hvor jeg stod tidligt op, lagde jeg mærke til, at min produktivitet næsten altid var højere, ikke bare om morgenen, men gennem hele dagen. Og jeg lagde også mærke til en betydelig følelse af velvære. Så da jeg var den proaktive målrettede person, jeg var, besluttede jeg mig for at blive et vanemæssigt morgenmenneske. Jeg satte med det samme mit vækkeur til kl. 5...

... og den næste morgen stod jeg op lige før middag.

Hmmm...

Jeg prøvede igen mange flere gange, hver eneste gang uden at nå særlig langt med det. Jeg gik ud fra, jeg måtte være født uden morgenmenneskegenet. Når mit vækkeur gik i gang, var min første tanke altid at stoppe den forbandede larm og falde i søvn igen. Jeg havde denne vane i et antal år, men til sidst faldt jeg over noget søvnforskning, som gjorde mig opmærksom på, at jeg håndterede problemet på den forkerte måde. Da jeg begyndte at bruge de ideer, var jeg i stand til at blive konsekvent morgenmenneske.

Det er svært at blive et morgenmenneske ved at bruge den forkerte strategi. Men med den rigtige strategi, er det relativt let.

Den mest almindelige strategi er den her: Du går ud fra, at hvis du skal stå tidligere op, så må du hellere gå i seng tidligere. Så du regner ud, hvor meget søvn du får nu, og så bare rykker alting nogle få timer tilbage. Hvis du sover fra midnat til kl. 8 nu, kommer du frem til, du vil gå i seng kl. 22 og stå op kl. 6 i stedet. Lyder meget fornuftigt, men det vil som regel slå fejl.

Det ser ud til, der er to hovedtankegange omkring søvnmønstre. En er, at du bør gå i seng og stå op på de samme tider hver dag. Det svarer til at have et vækkeur i begge ender – du prøver at sove de samme timer hver nat. Det er tilsyneladende praktisk, når du lever i et moderne samfund. Vi har brug for forudsigelighed i vores planer. Og vi er nødt til at sikre tilstrækkelig hvile.

Den anden tankegang siger, du bør lytte til din krops behov, og gå i seng når du er træt, og stå op når du naturligt vågner op. Denne tilgang bunder i biologi. Vores kroppe bør vide, hvor meget hvile vi har brug for, så vi bør lytte til dem.

Gennem forsøg og efterfølgende fejlretning fandt jeg selv ud af, at begge disse tankegange er suboptimale søvnmønstre. Begge to er forkerte, hvis du er interesseret i produktivitet. Her er hvorfor:

Hvis du sover faste timer, vil du nogen gange gå i seng, når du ikke er søvning nok. Hvis det tager dig mere end fem minutter at falde i søvn hver nat, er du ikke søvning nok. Du spilder tid liggende vågen i sengen uden at sove. Et andet problem er, at du går ud fra, du behøver det samme antal timers søvn hver nat, hvilket er en falsk formodning. Dit søvnbehov varierer fra dag til dag.

Hvis du sover baseret på, hvad din krop fortæller dig, vil du sandsynligvis sove mere, end du har brug for – i mange tilfælde meget mere, såsom 10-15 timer mere per uge (svarende til en hel dag vågen). Mange mennesker, som sover på denne måde, får 8+ timers søvn per nat, hvilket som regel er for meget. Dine morgener kan desuden blive mindre forudsigelige, hvis du står op på forskellige tidspunkter. Og fordi vores naturlige rytmer sommetider ikke harmonerer med 24-timers uret, kan du opleve at dine sovetider begynder at skride.

Den optimale løsning for mig har været at kombinere begge tilgange. Det er meget simpelt, og mange morgenmennesker gør dette uden overhovedet at tænke over det, men ikke desto mindre var det et mentalt gennembrud for mig. Løsningen var at gå i seng, når jeg er søvning (og kun når jeg er søvning) og stå op med et vækkeur til et fast tidspunkt (7 dage om ugen). Så jeg står altid op på det samme tidspunkt (i mit tilfælde kl. 5), men jeg går i seng på forskellige tidspunkter hver nat.

Jeg går i seng, når jeg er for træt til at blive oppe. Min søvnighedstest er, at hvis jeg ikke kunne læse mere end en side eller to i en bog uden at falde hen, så er jeg klar til sengen. Det meste af tiden, når jeg går i seng, sover jeg indenfor tre minutter. Jeg lægger mig ned, gør det behageligt, og øjeblikkeligt falder jeg hen. Nogen gange går jeg i seng kl. 21:30; andre gange bliver jeg oppe til midnat. Det meste af tiden går jeg i seng mellem kl. 22-23. Hvis jeg ikke er søvning, bliver jeg oppe, indtil jeg ikke mere kan holde mine øjne åbne. Læsning er en glimrende aktivitet at udføre på denne tid, da det bliver tydeligt, hvornår jeg er for træt til at læse.

Når mit vækkeur starter hver morgen, slukker jeg det, strækker ud et par sekunder, og sætter mig op. Jeg tænker ikke over det. Jeg har lært, at jo længere det tager mig at komme op, jo mere tilbøjelig er jeg, til at forsøge at falde i søvn igen. Så jeg tillader ikke mig selv at have samtaler i mit hoved omkring fordelene ved at sove længe, når først vækkeuret starter. Selv om jeg har lyst til at sove længe, står jeg altid op med det samme.

Efter at have brugt denne fremgangsmåde et par dage, fandt jeg ud af at mine søvnmønstre faldt til ro i en naturlig rytme. Hvis jeg fik for lidt søvn én nat, ville jeg automatisk være mere søvning tidligere og få mere søvn næste nat. Og hvis jeg havde masser af energi og ikke var træt, ville jeg sove mindre. Min krop lærte, hvornår den skulle slå mig ud, fordi den vidste, jeg altid ville stå op på det samme tidspunkt, og mit opvågningstidspunkt ikke var til forhandling.

En bivirkning var at jeg gennemsnitlig sov cirka 90 minutter mindre per nat, men jeg følte mig faktisk mere veludhvilet. Jeg sov næsten hele tiden, når jeg var i seng.

Jeg læste, at de fleste søvnløse er mennesker, som går i seng, når de ikke er søvnige. Hvis du ikke er søvning, og finder dig selv ude af stand til at falde i søvn hurtigt, stå op og hold dig vågen et stykke tid. Modstå søvn indtil din krop begynder at frigøre hormonerne, der frarøver dig bevidsthed. Hvis du simpelthen går i seng, når du er træt, og så står op på et fast tidspunkt, vil du kurere din søvnløshed. Den første nat vil du blive længe oppe, men du vil falde i søvn med det samme. Du kan være træt den første dag, fordi du er kommet for tidligt op, og kun har fået et par timers søvn hele natten, men du vil pukle dig gennem dagen og vil have lyst til at gå i seng tidligere end den anden nat. Efter nogle få dage vil du falde til ro i et mønster med at gå i seng på cirka samme tid og falde i søvn med det samme.

Så hvis du vil blive et morgenmenneske (eller bare udøve mere kontrol over dine søvnmønstre), så prøv det her: Gå kun i seng når du er for søvnig til at blive oppe, og stå op på et fast tidspunkt hver morgen.”

Denne artikel er copyright © 2008 af Steve Pavlina.