

5 λόγοι για να στρώνεις το κρεβάτι σου καθημερινά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:neolaia.gr

Κάνε αυτή την απλή αγγαρεία, καθημερινότητά σου!

Όλοι γνωρίζουμε πως το πρωινό ξύπνημα είναι κάτι σαν... βασανιστήριο που είσαι υποχρεωμένη να υποστείς κάθε πρωί, ανεξαιρέτως. Έτσι, προσπαθείς να ξεκλέψεις χρόνο, κόβοντας οποιαδήποτε προαιρετική πρωινή δραστηριότητα, για να μείνεις λίγο ακόμα στα ζεστά σκεπάσματα, που τόσο λατρεύεις τη στιγμή εκείνη. Και μετά, έρχεται η ώρα να σηκωθείς και να εκμεταλλευτείς κάθε δευτερόλεπτο, προκειμένου να προλάβεις να ετοιμαστείς στη ώρα σου, με αποτέλεσμα το τελευταίο που θα μπορούσες να σκεφτείς τις στιγμές αυτές είναι να στρώσεις το κρεβάτι σου, που αναβάλλεις τελικά για αργότερα (ή και για ποτέ).

Ωστόσο, το στρώσιμο του κρεβατιού πρέπει να είναι για εσένα μια καθημερινή συνήθεια, και μάλιστα ευχάριστη, αφού τα οφέλη που αποκομίζεις από αυτήν είναι πολλά, και σίγουρα περισσότερα από όσα φανταζόσουν. Δες παρακάτω 5 από του λόγους που θα έπρεπε να το κάνεις, και στρώσε το κρεβάτι σου τώρα κιόλας!

1. Ξεκινάς τη μέρα σου με το σωστό τρόπο

Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται, το ίδιο και η... οργανωμένη μέρα. Στρώνοντας το κρεβάτι σου μόλις ξυπνάς, αυτόματα νιώθεις περισσότερο οργανωτική, αφού τα πράγματα γύρω σου έχουν ήδη ξεκινήσει να μπαίνουν σε μια τάξη. Και το πιο πιθανό είναι να συνεχίσεις και τις υπόλοιπες ώρες της μέρας σου ακολουθώντας την ίδια τακτική.

2. Σε βοηθά να αποκτάς καθημερινές συνήθειες

Το καθημερινό στρώσιμο του κρεβατιού σου, στο τέλος γίνεται μια συνήθεια που μπορεί να προκαλέσει ένα ντόμινο αλυσιδωτών συνηθειών όσον αφορά στην καθημερινότητά σου. Με τον τρόπο αυτό μαθαίνεις να διαχειρίζεσαι το χρόνο και το πρόγραμμά σου και να βρίσκεις τρόπους για να πετυχαίνεις τους μικρούς στόχους της καθημερινής σου ζωής.

3. Τα σεντόνια και τα μαξιλάρια διατηρούν το σχήμα τους

Με το να στρώνεις καθημερινά το κρεβάτι σου καταφέρνεις τα σεντόνια σου να μην τσαλακώνονται πολύ αλλά και τα μαξιλάρια να δείχνουν πιο γεμάτα, αφού τα τοποθετείς στη σωστή θέση και με τον σωστό τρόπο. Η σωστή συμπεριφορά σου απέναντι στα σεντόνια σου, θα τα κάνει σίγουρα να φαίνονται καθαρότερα και πιο καινούρια.

4. Κι όμως... κοιμάσαι καλύτερα

Πόσες φορές είδες το κρεβάτι σου στρωμένο και έπεσες για ύπνο με μεγαλύτερη διάθεση; Η θέα και μόνο ενός τακτοποιημένου κρεβατιού μας δελεάζει και σίγουρα ξαπλώνουμε στα σεντόνια του με μεγαλύτερη διάθεση, από ότι αν αντικρίζαμε ένα κρεβάτι με ανακατεμένα σεντόνια, πεταμένα ρούχα και πυτζάμες πάνω του. Μπορεί η εικόνα αυτή να είναι οικεία σε όλους, όμως δεν είναι και η καλύτερη λύση για το δωμάτιό σου.

5. Σου φτιάχνει την ψυχολογία

Η αλήθεια είναι πως αν το κρεβάτι είναι στρωμένο, αυτόματα ολόκληρο το υπνοδωμάτιο δείχνει πως βρίσκεται σε τάξη, ή έστω σε καλύτερη κατάσταση. Έτσι, όταν γυρίζεις από τη δουλειά σου κουρασμένη νιώθεις σίγουρα καλύτερα όταν αντικρίζεις ένα τακτοποιημένο δωμάτιο, από ότι ένα.... αχούρι που θα σου καταστρέψει την ψυχολογία, ενώ είσαι ήδη κατάκοπη.

Κωνσταντίνα Μερκούρη

Πηγή: queen.gr