

1. 呼吸练习

呼吸练习可以帮助放松身心，缓解压力。通过深呼吸，可以增加氧气摄入量，促进血液循环，改善睡眠质量。建议在睡前进行10-15分钟的呼吸练习，有助于进入深度睡眠。

2. 冥想练习

冥想练习有助于提高专注力，减少焦虑和抑郁情绪。通过专注于呼吸或某个特定的对象，可以训练大脑，使其更容易进入平静状态。建议在早晨起床后进行冥想，有助于开启一天的好心情。

3. 瑜伽练习



瑜伽练习可以增强肌肉力量，提高柔韧性，并有助于缓解压力和焦虑。通过一系列体式，可以促进血液循环，改善睡眠质量。建议在早晨起床后进行瑜伽练习，有助于唤醒身体，迎接新的一天。

