



# สารบัญ

1. ความสงบที่ผ่านเข้ามาทางหน้าต่างของห้องนอน.....	13
2. แอลกอฮอล์กับการหลับ .....	14
3. อย่าลืมห่อหุ้มร่างกายของคุณในยามนอน.....	15
4. ตื่นนอนอุ่นๆ ก่อนเข้านอน .....	16
5. หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ .....	17
6. เติมความสุขในยามนอน .....	18
7. ความสงบที่ธรรมชาติสร้างให้ในเวลาหลับ .....	19
8. มีความสุขได้โดยการเอนหลัง .....	20
9. ทำสมาธิก่อนเข้านอน .....	21
10. แสงแดด แคลเซียม กับการนอนหลับ .....	22
11. ผื่นว่าหลับเพื่อหลับฝัน .....	23

12. จินตนาการย้อนยุคถึงชุดนอนผ้าไหม .....	24
13. เพิ่มพลังแห่งการสร้างสรรค์ .....	25
14. อาบน้ำอุ่นก่อนเข้านอน .....	26
15. ร่วมร่ำลถึงความเครียด .....	27
16. ผ้าห่มที่พอดีนำพามาซึ่งความสุข .....	28
17. กลิ่นหอมของน้ำหอมระเหย .....	29
18. ลูกเทนนิสในกระเป๋าทางเกงนอน .....	30
19. เลือกอ่านก่อนเข้านอน .....	31
20. อิงแอบแนบไออุ่น .....	32
21. อย่าคิดถึงเรื่องร้าย .....	33
22. จงลงทุนกับเฟอร์นิเจอร์ชิ้นสำคัญ .....	34
23. ตื่นเมื่อคุณต้องการ .....	35
24. ซาโบหม่อน .....	36
25. อย่าเสียเวลาการนอนด้วยการตื่นกลางดึก .....	37
26. Chamomile .....	38
27. แปลงร่างเป็นทารกน้อย .....	39
28. ระวังอาหารจีน .....	40
29. หลับอย่างธรรมชาติ .....	41
30. ลองทานวิตามิน B3 ดูซิ .....	42
31. รู้จักธรรมชาติ .....	43
32. อาหารกับการนอน .....	44
33. ทะเลช่วยให้หลับเป็นสุข .....	45
34. ถักนิตติ้ง .....	46
35. รักลาเวนเดอร์ .....	47

36. ให้ความสบายกับผ้าเท้าคุณ .....	48
37. เติบโตอย่างสง่างาม .....	49
38. หนังสือต่างชาติคือยานอนหลับอย่างดี .....	50
39. แฟนตาซี .....	51
40. นอนหลับกับกุหลาบ .....	52
41. โลกนี้มีเพียงดวงดาวที่สว่างไสวในห้องฟ้า .....	53
42. ซอคโกแลตสำหรับอาหารเช้า .....	54
43. ผ่อนคลายอารมณ์ก่อนนอน .....	55
44. หมอนเย็นๆ เพื่อการพักผ่อนอันสงบสุข .....	56
45. การหลับอยู่ที่คุณภาพ .....	57
46. ว่าเหวยยามค่ำคืน .....	58
47. ปรับสมองของคุณ .....	59
48. ปรับเข็มนาฬิกาของคุณ .....	60
49. น้ำหอมเพื่อการนอนหลับ .....	61
50. คำพูดของคุณยาย .....	62
51. หายใจลึกจนหายใจหว่ง .....	63
52. เลือกคู่นอนผิด อย่าคิดจะนอนสบาย .....	64
53. การกินอาหารส่งผลต่อการนอนหลับ .....	65
54. เตรียมตัวเข้านอนก่อนพระอาทิตย์ตกดิน .....	66
55. ต้องใช้เวลาแก่โรคนอนไม่หลับเรื้อรัง .....	67
56. ดูแลวันของคุณให้ดี .....	68
57. คิดถึง จูเลียส ซีซาร์ .....	69
58. นอนแบบทารกน้อย .....	70
59. เติมน้ำตาลให้ตัวเอง .....	71

60. ระวังการใช้ยา .....	72
61. อิทธิฤทธิ์ของพระจันทร์ .....	73
62. วันนั้นของเดือน .....	74
63. ความสบายที่ปลายเตียง .....	75
64. มองฟ้าดูเมฆ .....	76
65. ตีมูลค่าความสงบก่อนนอน .....	77
66. อย่างกังวลกับการนอนไม่หลับในบางครั้ง .....	78
67. ปรับจังหวะเวลาให้ตัวเอง .....	79
68. สูตรสำหรับการนอนสวย .....	80
69. นวดตัวเพื่อการหลับ .....	81
70. นึกถึงทวารก็ทวารได้ .....	82
71. ทำอากาศในห้องนอนให้ปลอดมลพิษ .....	83
72. ทวีผมก่อนเข้านอน .....	84
73. กิจกรรมบนเตียงนอน .....	85
74. ลดไขมันส่วนเกิน .....	86
75. พูดยกับตัวเองก่อนนอน .....	87
76. หลับตาลงนึกถึงสิ่งที่สวยงาม .....	88
77. ปรับเวลานอนหลังการเดินทางไกลข้ามเวลา .....	89
78. ระวังฟองฟูฟ่า .....	90
79. ดูทีวีให้วังได้ .....	91
80. มาจุดธูปหอมกัน .....	92
81. หย่อนกล้ามเนื้อท้อง .....	93
82. ขจัดเรื่องกวนใจก่อนนอน .....	94
83. นาฬิกาทราย .....	95

84. ท่านอนที่ถูกต้อง .....	96
85. ทำให้ร่างกายมีความรู้สึกต้องการอยากนอน .....	97
86. อย่าใช้ยาก่อนเข้านอน .....	98
87. กิจกรรมต้องห้ามก่อนการนอนหลับ .....	99
88. ตื่นต่ากับความเสียบยามค่าคืน .....	100
89. บันทึกสิ่งที่คุณกังวลใจก่อนนอน .....	101
90. เปลี่ยนสีห้องนอน .....	102
91. บุหรี่ทำให้ตาสว่าง .....	103
92. ละครานเพื่องาน .....	104
93. หาเวลาของตัวเอง .....	105
94. หมอนของใครก็ของคนนั้น .....	106
95. ขจัดแสงให้พ้นเตียง .....	107
96. หลีกเลี้ยงคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า .....	108

## ภาคผนวก

การนอนนั้นสำคัญไฉน .....	113
ภาวะการร่งนอนที่มากกว่าปกติ .....	125
Parasomnia .....	131

