

# TANOS SLEEP CHALLENGE



# TANOS SLEEP CHALLENGE

## DAY 1

TASK	1	2	3	4	5	6	7
H-1							
Tetapkan jam normal tidur dan bangun kita.							
Setting alarm selama 7 hari ini untuk membantu.							
DAY 1							
Hindari kafein 6 jam sebelum tidur							
Hindari stimulan seperti nikotin 3-4 jam sebelum tidur							
Hindari layar gadget (TV, laptop, hp, tablet) 30 menit sebelum tidur							
Jika terbangun di malam hari, jangan nyalakan lampu kamar. Gunakan penerangan dari ruangan lain.							

# TANOS SLEEP CHALLENGE

## DAY 2

### BANGUN TIDUR

TASK	1	2	3	4	5	6	7
15 menit Berjemur di pagi hari							
Buka tirai, mendekat ke arah jendela.							

### CATATAN

challenge Day 1 tetap dilakukan ya dan jangan lupa di ceklist

# TANOS SLEEP CHALLENGE

## DAY 3

SEBELUM TIDUR

TASK	1	2	3	4	5	6	7
Redupkan lampu dan hindari cahaya terang 30 menit sebelum tidur							
Buat kamar tidur segelap mungkin (cabut elektronik yang memantulkan cahaya, gunakan tirai tebal dan anti tembus pandang, dan/atau menggunakan masker tidur)							
Setting telephone ke airplane mode sebelum tidur atau disconnect ke WLAN							

# TANOS SLEEP CHALLENGE

## DAY 4

SEBELUM TIDUR

TASK

1

2

3

4

5

6

7

Practice gratitude.  
Merenung untuk apa yang terjadi hari ini. Bisa dilakukan sembari berdoa dan/atau shalat bagi muslim.

Keluarkan unek-unek. Jika kita khawatir atau punya ide yang membuat kita bersemangat, tuliskan saja dulu. Biarkan malam ini kita beristirahat, baru esok harinya kita eksekusi pikiran itu.

# TANOS SLEEP CHALLENGE

## DAY 5

SEPANJANG HARI

TASK

1

2

3

4

5

6

7

Tidak  
makan,  
nonton tv di  
tempat  
tidur.

### CATATAN

challenge Day 1, 2, 3 dan 4 tetap dilakukan ya  
dan jangan lupa di ceklist

# TANOS SLEEP CHALLENGE

## DAY 6

SEBELUM TIDUR

TASK

1

2

3

4

5

6

7

Cek Kalender dan siapkan mental untuk kegiatan esok hari. Akhiri kegiatan ini dengan mengizinkan diri kita untuk beristirahat.

### CATATAN

challenge Day 1, 2, 3 dan 4, 5 tetap dilakukan ya dan jangan lupa di ceklist

# TANOS SLEEP CHALLENGE

## DAY 7

SEBELUM TIDUR

TASK

1

2

3

4

5

6

7

Berolahraga minimal 30 menit. Berhenti berolahraga 2-3 jam sebelum tidur

### CATATAN

challenge Day 1, 2, 3, 4, 5 dan 6 tetap dilakukan ya dan jangan lupa di ceklist