

يتضمن القيلولة المخططة (وتسمى أيضاً القيلولة التحضيرية) أخذ قيلولة قبل أن تشعر بالنعاس. يمكنك استخدام هذه التقنية عندما تعلم أنك ستستيقظ في وقت متأخر أكثر من الوقت المحدد لك أو كآلية للتخلص من التعب في وقت مبكر ،