

A serene landscape featuring a calm river or lake. On the left, a large, leafy tree stands prominently, its branches reaching over the water. The water's surface is still, reflecting the golden light of the sun, which is low on the horizon, creating a misty, ethereal atmosphere. The sky is a pale, clear blue. The overall mood is peaceful and contemplative.

Алексей Гольдман

Сон: Как просыпаться бодрым

Алексей Гольдман

Сон: Как просыпаться бодрым

«Издательские решения»

Гольдман А.

Сон: Как просыпаться бодрым / А. Гольдман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-678098-9

Вы засыпаете с мыслями о проблемах, а просыпаетесь уставшим? Кофе — ваше «топливо», а будильник — враг? Эта книга — ваш практический гид. Без заумных терминов и недостижимых идеалов. Вы узнаете: как создать вечерний ритуал, превратить спальню в крепость сна, победить тревогу дыханием «4-7-8» и просыпаться бодрым. Научно, просто, с микро-шагами. Сон — ваша базовая суперсила. Пора ее разблокировать!

ISBN 978-5-00-678098-9

© Гольдман А.
© Издательские решения

Содержание

Алексей Гольдман	6
Вступление: почему эта книга не уснет в тумбочке (и ваш мозг скажет «спасибо!»)	6
Глава 1: Ночь в лаборатории мозга: что там на самом деле происходит? (спойлер: это похоже на кино!)	9
Глава 2: Враги хорошего сна: кто крадет вашу суперсилу прямо сейчас? (и как их обезвредить!)	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Сон: Как просыпаться бодрым

Алексей Гольдман

© Алексей Гольдман, 2025

ISBN 978-5-0067-8098-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Алексей Гольдман

Сон: Как просыпаться бодрым

Вступление: почему эта книга не уснет в тумбочке (и ваш мозг скажет «спасибо!»)

Знакомо ли вам это чувство? Будильник звонит, а вы ощущаете себя так, будто только что легли. Веки будто свинцовые, в голове – густой туман, а мысли плетутся, как улитка. Первый (второй, третий...) кофе лишь ненадолго прогоняет сонливость, а к обеду силы уже на нуле. Вечером вы падаете на диван, мечтая только об одном – выспаться. Но стоит лечь в кровать... и мозг вдруг решает устроить «парад мыслей» обо всем на свете: о незаконченном отчете, разбитой вазе, разговоре с начальником и том, что нужно купить молока. Или вы просто ворочаетесь, а сон все не приходит. Знакомо? Добро пожаловать в клуб не высыпавшихся! Вы не одиноки.

Правда в том, что мы все чаще относимся ко сну как к роскоши, а не к необходимости. «Еще один сериал», «доделаю письмо», «поработаю допоздна – потом отосплюсь». Мы жертвуем сном ради работы, соцсетей, домашних дел. Но вот в чем парадокс: жертвуя сном, мы жертвуем самым главным – работоспособностью своего мозга и качеством своей жизни.

Почему эта книга НЕ про «просто спите 8 часов»? Потому что мы знаем: реальная жизнь – это дети, которые просыпаются ночью, сменная работа, дедлайны, стрессы и миллион дел. Эта книга – практическое руководство для тех, кто живет в реальном мире и хочет выжать максимум из того сна, который может себе позволить. Мы не будем читать лекции. Мы будем искать простые, реально работающие способы спать лучше и просыпаться бодрее, даже если идеальные 8 часов пока недостижимы.

Чем так важен сон для вашего мозга? (Коротко и без занудства!)

Представьте свой мозг за день. Он как офис после грандиозного совещания: повсюду «бумажки» (воспоминания, идеи), «мусор» (токсичные отходы от работы клеток), эмоциональный «хаос». Сон – это не просто выключение. Это генеральная уборка, сортировка архива и перезагрузка системы!

Вот что на самом деле происходит, пока вы спите (и почему недосып так опасен):

Уборка мусора: Мозг включает мощную систему очистки, вымывая токсины, которые накапливаются за день. Если недосыпать, «мусор» копится. Ученые считают, что это один из факторов риска проблем с памятью в будущем.

Сортировка воспоминаний: всё, что вы узнали и пережили за день, перебирается, важное «архивируется» в долговременную память, ненужное – удаляется. Недосып = плохая память, трудности с обучением. Забыли, куда положили ключи? Возможно, мозг просто не успел их «заархивировать»!

Ремонт и восстановление: Глубокий сон – время для «починки» клеток и тканей тела и мозга. Без него вы быстрее стареете и чаще болеете.

Перезагрузка эмоций: ночью мозг «переваривает» дневные эмоции, особенно негативные. Невыспавшийся человек чаще раздражителен, тревожен и склонен видеть все в мрачном свете. Стрессоустойчивость падает.

Зарядка креативности: Многие гениальные идеи приходили во сне не просто так! Мозг во сне находит неожиданные связи между мыслями.

Проще говоря: Хронический недосып – это как постоянно работать на сломанном компьютере с переполненной корзиной и вирусами. Вы можете пытаться работать, но все будет

тормозить, глючить, и в итоге вы рискуете потерять важные данные (память) и сломаться окончательно (выгорание, болезни).

Мини-Тест: насколько вы реально высыпаетесь?

Ответьте честно (да/нет/иногда):

Пробуждение: просыпаетесь ли вы по будильнику почти каждый день? (Если бы не он, проспали бы дольше?)

Дневная сонливость: чувствуете ли вы сильную сонливость или упадок сил в середине дня (особенно после обеда)?

Кофе-зависимость: Нужен ли вам кофе или крепкий чай, чтобы «запустить» утро и продержаться до вечера?

Туман в голове: бывает ли вам сложно сосредоточиться, принять решение или вспомнить что-то простое?

Раздражительность: становитесь ли вы более вспыльчивым, тревожным или эмоционально уязвимым, когда недосыпаете?

Выходные: отсыпаетесь ли вы по выходным на 2 часа и больше, чем в будни?

Засыпание: нужно ли вам больше 30 минут, чтобы уснуть, или вы часто просыпаетесь ночью и не можете заснуть снова?

Результат:

1—2 «Да/Иногда»: у вас неплохой сон! Эта книга поможет сделать его еще лучше и стабильнее.

3—5 «Да/Иногда»: Вы явно недосыпаете. Ваш мозг и тело кричат о помощи. Эта книга – ваш инструмент для изменений.

6—7 «Да/Иногда»: Недостаток сна серьезно влияет на вашу жизнь. Пришло время уделить сну первостепенное внимание – эта книга ваш первый шаг.

Ваша цель на время чтения (Попробуйте СЕЙЧАС!):

Не ставьте грандиозных целей вроде «Спать по 8 часов каждую ночь!». Начните с малого и реалистичного.

Посмотрите на результаты теста. Что вас беспокоит больше всего? Туман в голове? Раздражительность? Невозможность уснуть?

Запишите ОДНУ маленькую цель на ближайшие 1—2 недели чтения. Она должна быть конкретной, измеримой и достижимой. Например:

«Ложиться спать на 15 минут раньше, чем обычно, 4 раза на этой неделе.»

«Не брать телефон в кровать 3 вечера подряд.»

«Попробовать технику дыхания 4-7-8 при трудностях с засыпанием на этой неделе.»

«Выпить стакан воды сразу после пробуждения 5 дней подряд.»

«Провести аудит своей спальни по чек-листу из Главы 4.»

Запишите эту цель прямо здесь (или на листочке, в телефоне):

Моя цель на ближайшее время: _____

Что вас ждет в этой книге?

Мы не будем грузить сложной наукой (хотя все советы в ней имеют научное обоснование!). Мы сосредоточимся на ПРАКТИКЕ:

Как создать вечерний ритуал, который действительно успокаивает мозг (Глава 3).

Как превратить спальню в оазис сна без ремонта (Глава 4).

Что делать, если сон не идет (Глава 5).

Как просыпаться бодрым, а не разбитым (Глава 6).

Можно ли вздремнуть с пользой (и как) (Глава 7).

Как спать лучше при ненормированном графике или с маленькими детьми (Глава 9).

Как еда и движение влияют на сон (Глава 10).

Как успокоить тревожные мысли перед сном (Глава 11).

Развенчание мифов о сне (Глава 12).

Главная мысль: Маленькие изменения в ваших привычках и окружении могут дать **ОГРОМНУЮ** разницу в качестве сна и вашего бодрствования. Ваш мозг обладает невероятной способностью к восстановлению, если дать ему такую возможность.

Готовы открыть свою Суперсилу Сна? Переверните страницу – и начнем! Ваш отдохнувший мозг уже ждет вас за углом.

Глава 1: Ночь в лаборатории мозга: что там на самом деле происходит? (спойлер: это похоже на кино!)

Вы когда-нибудь задумывались, что делает ваш мозг, пока вы мирно (или не очень) спите? Если представить его как огромный офис днем, то ночью там разворачивается самое настоящее ночное шоу с тремя главными героями! Никаких скучных лекций – давайте заглянем за кулисы этого представления. Понимание этого – первый шаг к тому, чтобы ценить свой сон и помогать мозгу делать его работу лучше.

Герой 1: УБОРЩИК (Или Супер-Мойщик Окон)

Что делает: Представьте, что за день в вашем мозгу накапливается куча «мусора» – это побочные продукты работы нервных клеток, как выхлопные газы у машины. Если мусор не убирать, он мешает работе, засоряет «трубы» и даже может навредить в долгосрочной перспективе.

Когда выходит на сцену: особенно активно трудится во время ГЛУБОКОГО СНА (самая восстанавливающая фаза).

Как работает: включается мощная система очистки (представьте шланги высокого давления или маленьких уборщиков с метелками!). Они буквально вымывают токсины специальной спинномозговой жидкостью. Ученые называют это «глимфатической системой», но нам важнее суть: глубокий сон = генеральная уборка мозга!

Почему это важно для вас: если уборщик не успевает за ночь (из-за недосыпа или плохого качества сна), «мусор» копится. Это связывают с ощущением «тумана в голове» с утра, а в долгосрочной перспективе – с повышенным риском проблем с памятью. Хотите ясную голову? Дайте уборщику поработать!

Герой 2: БИБЛИОТЕКАРЬ (Или Архивариус Памяти)

Что делает: Весь день ваш мозг впитывает тонны информации: новые лица, разговоры, прочитанное, навыки. Но это все пока в «приемной» – в кратковременной памяти. Библиотекарь должен разобрать этот хаос: решить, что важно и отправить на долгое хранение (в долговременную память), а что можно выбросить.

Когда выходит на сцену: активно работает в обеих ключевых фазах: Глубокий сон и REM-сон (сон с быстрыми движениями глаз, когда мы чаще всего видим сны). В глубоком сне происходит первичная сортировка и «упаковка», в REM – особенно ярко связываются эмоции и воспоминания.

Как работает: Представьте, как библиотекарь листает дневные «записки», раскладывает их по тематическим папкам («работа», «личное», «навыки») и аккуратно ставит на нужную полку в огромном хранилище. Иногда он даже находит связи между разными папками – это рождает креативные идеи или необычные сны!

Почему это важно для вас: хотите запоминать важное, учиться новому (языкам, инструментам) и не забывать, куда положили ключи? Крепкий сон = эффективный библиотекарь. Недосып – это как библиотека, где книги свалены в кучу: найти нужное очень трудно.

Герой 3: ПСИХОЛОГ (Или Переработчик Эмоций)

Что делает: День полон событий – радостных, стрессовых, обидных, волнительных. Психолог ночью помогает мозгу «переварить» эти эмоции, особенно сложные и негативные. Он как бы снимает остроту переживаний.

Когда выходит на сцену: Главная сцена – REM-сон (фаза сновидений). Именно в эту фазу мозг активно проигрывает эмоциональные события дня (иногда в виде странных снов!), обрабатывает их и «раскладывает по полочкам».

Как работает: Представьте психолога, который просматривает дневные «видеозаписи» с эмоциями. Он помогает мозгу отделить факты от сильных чувств, ослабить их негативный

заряд. Утром вы можете проснуться с другим, более спокойным взглядом на вчерашнюю проблему.

Почему это важно для вас: Качественный REM-сон = эмоциональная устойчивость. Если психолог не успевает поработать (мало сна, прерывистый сон), вы просыпаетесь раздражительным, тревожным, более уязвимым к стрессу. Стрессоустойчивость напрямую связана с хорошим сном!

Как выглядит ночь в мозгу: Циклы Сна (Проще Некуда!)

Весь ночной сон – это не монотонная прямая. Это несколько повторяющихся «серий» нашего ночного шоу, каждая длится примерно 1.5 часа (у кого-то чуть больше, у кого-то меньше). Каждая «серия» (цикл сна) выглядит примерно так:

Засыпание (Стадия 1): Легкая дремота. Мысли плывут. Легко проснуться. (Дверь в сон).

Легкий сон (Стадия 2): Сон углубляется. Тело расслабляется, температура падает, сердцебиение замедляется. Мы проводим тут большую часть ночи. (Основное действие начинается).

Глубокий сон (Стадии 3—4): Самый крепкий, восстанавливающий сон. Разбудить человека очень трудно. Здесь царствует Уборщик и Библиотекарь (сортировка памяти). Кровь приливает к мышцам, идет восстановление тканей, растут дети. Физическое и «мусороуборочное» восстановление!

REM-сон (Стадия 5): Мозг активизируется почти как при бодрствовании (но тело обездвижено – чтобы вы не разыграли сон!). Глаза быстро двигаются под веками. Чаще всего снятся яркие, эмоциональные сны. Здесь главные Библиотекарь (связи идей) и Психолог. Эмоциональная и креативная перезагрузка!

После REM-сна цикл завершается. Вы ненадолго можете проснуться или перейти в легкий сон (Стадия 2), и все начинается заново! За ночь проходит 4—6 таких циклов.

Почему важно проходить ВЕСЬ цикл? Представьте, что вы строите дом. Каждый цикл – это этап: фундамент (глубокий сон), стены (легкий сон), крыша и отделка (REM). Если постоянно прерывать строительство на этапе фундамента (будильник среди глубокого сна), дом (ваше восстановление) никогда не будет завершенным. Вы проспали 8 часов, но проснулись разбитым? Возможно, вас вырвали из глубокой фазы!

Миф про «8 часов»: Правда или Вымысел?

Правда: Большинству взрослых действительно нужно 7—9 часов сна в целом для оптимального здоровья и работы мозга.

Но важнее НЕ цифра, а КАЧЕСТВО сна и ПОЛНОТА ЦИКЛОВ!

Кто-то великолепно себя чувствует после 6 часов (если проснулся в конце легкой фазы/REM).

Кто-то и после 9 часов чувствует себя «разбитым» (если циклы прерывались, сон был поверхностным, или проснулся в глубокой фазе).

Ваша задача: Не гнаться за магической цифрой, а стараться просыпаться в конце цикла сна (обычно в легкой фазе или REM), когда это проще всего. И обеспечить условия для прохождения всех важных фаз (особенно глубокого сна и REM).

Попробуйте СЕЙЧАС! (Практика из Главы 1)

Слушайте свое тело: вспомните, когда вы просыпались естественно, без будильника, и чувствовали себя бодрым. Сколько примерно часов вы спали? Это ваша ориентировочная потребность в сне. Запишите: Моя примерная «естественная» длина сна: ____ часов.

Поэкспериментируйте с пробуждением (если есть возможность):

Попробуйте лечь спать чуть раньше обычного.

Установите будильник на время, кратное ~1.5 часам от вашего обычного времени засыпания. Например:

Обычно засыпаете в 23:00?

Варианты пробуждения: 6:30 (5 циклов * 1.5ч = 7.5ч сна), 8:00 (6 циклов * 1.5ч = 9ч сна).

Важно: Это не точная наука! Длина цикла индивидуальна (1.5 ч – среднее). Пробуйте и наблюдайте, когда просыпаться легче. Помните про цель из Главы 0 – начните с малого (одна попытка на выходных!).

Задумайтесь о качестве: после следующего сна (даже если он был коротким) спросите себя:

Чувствую ли я себя отдохнувшим физически? (Работал ли Уборщик?)

Ясная ли у меня голова? Легко ли вспомнить детали? (Поработал ли Библиотекарь?)

Спокоен (льна) ли я эмоционально? Устойчив (льна) ли к стрессу? (Помог ли Психолог?)

Главный вывод этой главы:

Ваш сон – это не пассивное отключение, а активная ночная смена трех незаменимых работников мозга: Уборщика, Библиотекаря и Психолога. Чем лучше они справятся со своей задачей (а для этого им нужны полноценные циклы сна, особенно глубокий и REM), тем лучше будет ваше утро: ясная голова, крепкая память, устойчивые нервы и бодрое тело. Давайте в следующих главах научимся создавать идеальные условия для их работы!

Глава 2: Враги хорошего сна: кто крадет вашу суперсилу прямо сейчас? (и как их обезвредить!)

Помните наших героев из Главы 1 – Уборщика, Библиотекаря и Психолога, которые так старательно работают ночью? Представьте, что пока они трудятся, по мозгу шныряют маленькие (и не очень) бандиты, которые пытаются сорвать их работу! Эти бандиты – наши повседневные привычки и факторы окружающей среды. Они крадут наш глубокий сон, мешают заснуть, прерывают сладкие сны и оставляют нас утром разбитыми.

Хорошая новость: Большинство этих врагов мы можем если не победить полностью, то сильно ослабить! Давайте познакомимся с главными «похитителями сна» и узнаем простые способы их обезвредить. Возможно, вы уже подозреваете некоторых из них!

Топ-7 Бандитов Вашего Сна (и Как С Ними Бороться):

Бандит №1: «Синее Сияние» (Смартфоны, Планшеты, Телевизоры, Яркие Экраны)

Чем вредит: Синий свет от экранов обманывает мозг, заставляя его думать, что сейчас день! Он подавляет выработку мелатонина – нашего естественного «гормона сна». Результат: мозг не получает сигнал «Пора спать!», засыпание затягивается, сон становится поверхностным.

Как обезвредить:

«Цифровой Закат»: за 1—1.5 часа до сна выключайте ВСЕ яркие экраны. Seriously! Замените скроллинг на чтение бумажной книги, спокойный разговор, рукоделие, легкую растяжку.

Ночной Режим: если очень надо пользоваться устройством вечером, включите режим «Ночной свет» / «Blue Light Filter» (делает экран теплее, желтее). Уменьшите яркость до минимума.

Физическая Блокировка: Заряжайте телефон НЕ в спальне, или хотя бы в другом конце комнаты, экраном вниз.

Бандит №2: «Вечный Мотор Мыслей» (Стресс, Тревога, Планирование)

Чем вредит: когда голова забита проблемами, списками дел или тревожными мыслями, активируется система «бей или беги». Вырабатывается кортизол – гормон стресса, который прямой враг мелатонина и спокойного сна. Мозг не может переключиться в режим отдыха.

Как обезвредить:

«Мешок Тревог»: за 1—2 часа до сна возьмите листок и ручку и выпишите ВСЕ, что крутится в голове: задачи на завтра, переживания, идеи. Физическое выписывание «выгружает» мысли из головы. Скажите себе: «Я записал (а), я разберусь с этим завтра».

«Тихий Час» для Мозга: Создайте буферную зону перед сном без решения проблем и сложных разговоров. Только спокойные, приятные занятия.

Дыхательная Помощь: если мысли атакуют уже в кровати, примените технику «4-7-8» (вдох носом на 4 счета, задержка на 7, выдох ртом на 8 счетов – повторить 3—5 раз). Фокусировка на дыхании вытесняет тревогу.

Бандит №3: «Кофеиновый Диверсант» (Кофе, Крепкий Чай, Энергетики, Шоколад)

Чем вредит: Кофеин – мощный стимулятор нервной системы. Он блокирует рецепторы аденозина – вещества, которое накапливается за день и сигнализирует нам об усталости. Эффект кофеина длится 4—6 часов, а у некоторых людей и до 12!

Как обезвредить:

«Кофейный Комендантский Час»: установите для себя дедлайн на кофеин. Идеально – не позднее 14:00—15:00. Если очень чувствительны – до 12:00. Вечером – только травяные чаи (ромашка, мята, мелисса), вода, теплое молоко (если хорошо переносите).

Знайте Свою Дозу: одному хватит одной чашки утром, другому нужно три. Следите за реакцией. Если плохо спите – сокращайте количество и сдвигайте время приема раньше.

Внимание на Скрытый Кофеин: Черный и зеленый чай, темный шоколад, кола, некоторые обезболивающие.

Бандит №4: «Поздний Пир» (Тяжелый, Острый, Обильный Ужин)

Чем вредит: когда вы ложитесь спать с полным желудком, организм вынужден тратить энергию на пищеварение, а не на восстановление. Могут быть изжога, дискомфорт, что мешает заснуть и прерывает сон.

Как обезвредить:

«Легкий Ужин – Крепкий Сон»: Старайтесь ужинать за 2.5—3 часа до сна. Если очень хочется есть перед сном – выберите легкий перекус: банан, немного йогурта, горсть миндаля, стакан кефира, цельнозерновой хлебец.

Избегайте Жирного и Острого: Такая пища дольше переваривается и может вызывать изжогу.

Осторожнее с алкоголем! Он может помочь заснуть, но катастрофически ухудшает КАЧЕСТВО сна, особенно подавляет важный REM-сон. Проснетесь разбитым.

Бандит №5: «Сауна в Спальне» (Духота, Жара)

Чем вредит: Нашему телу для засыпания и поддержания глубокого сна нужно немного снизить температуру. В душной, жаркой комнате тело не может эффективно охладиться, сон становится беспокойным, поверхностным.

Как обезвредить:

Идеальная Температура: 18—20° С – золотой стандарт для спальни. Проветривайте комнату перед сном! Летом используйте кондиционер или вентилятор (направляйте не на себя).

Правильная Пижама и Постель: Выбирайте легкие, дышащие ткани (хлопок, лен). Тяжелое одеяло замените на более легкое или используйте простыню.

Теплый Душ/Ванна: парадоксально, но теплый душ или ванна за 1—1.5 часа до сна помогают телу охладиться потом, так как расширяют сосуды кожи.

Бандит №6: «Городской Шум» (Улица, Соседи, Храп, Тиканье Часов)

Чем вредит: даже если вы не просыпаетесь полностью, фоновый шум (особенно нерегулярный – гудки машин, крики, лай собаки) переводит мозг в состояние повышенной бдительности, мешая погрузиться в глубокие восстанавливающие стадии сна.

Как обезвредить:

Беруши – Ваши Лучшие Друзья: Качественные силиконовые или пенопластовые беруши могут творить чудеса! Попробуйте разные виды, чтобы найти удобные.

Белый Шум: Приложения или устройства с белым шумом (ровное шипение, звук дождя, океана) маскируют резкие внешние звуки, создавая монотонный фон, который мозг игнорирует. Это безопаснее, чем полная тишина для многих.

Устраните Внутренние Источники: Вынесите тикающие часы из спальни. Если проблема в храпе партнера – поговорите об этом и поищите решения (позиция для сна, консультация врача).

Бандит №7: «Непослушные Часы» (Нерегулярный График, «Отсыпные» на Выходных)

Чем вредит: Наши внутренние биологические часы (циркадные ритмы) любят предсказуемость. Если вы ложитесь и встаете в разное время, особенно если на выходных сдвигаете сон на 2—3 часа и больше, это вызывает «социальный джетлаг». Мозг путается, когда ему спать, производство мелатонина сбивается. Качество сна падает.

Как обезвредить:

Стабильность – Ключ: Старайтесь ложиться и вставать примерно в одно и то же время (+/- 1 час) КАЖДЫЙ день, даже в выходные. Это самый мощный сигнал для ваших биологических часов.

«Золотая Середина» на Выходных: Если очень хочется поспать подольше в субботу, не сдвигайте пробуждение больше, чем на 1—1.5 часа от будничного времени. Лучше вздремните днем (см. Главу 7!).

Попробуйте СЕЙЧАС! (Ваша Первая Операция по Поимке Врагов Сна)

«Опознание Цели»: Взгляните на список бандитов выше. Кто из них чаще всего мешает именно вашему сну? Выберите ОДНОГО или ДВУХ главных виновников вашей усталости. Не пытайтесь бороться со всеми сразу!

«Разработка Тактики»: Выберите ОДИН самый простой и реалистичный способ «обезвредить» этого бандита из списка выше. Например:

Если враг №1 (Экраны): «Я не буду брать телефон в кровать с сегодняшнего вечера» или «Включу ночной режим на телефоне после 21:00».

Если враг №2 (Мысли): «Я буду выписывать тревоги в блокнот за час до сна».

Если враг №3 (Кофе): «Я не буду пить кофе после 14:00».

Если враг №5 (Жара): «Я буду приоткрывать окно на ночь (или включать вентилятор)».

«Запуск Операции»: Запишите свою микро-цель:

Мой главный враг сна сейчас: _____

Моя тактика по его обезвреживанию: _____

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.