

The background image is a peaceful 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 sky and the surrounding foliage. In the distance, more trees are visible along the opposite bank. A semi-transparent blue rectangular box is positioned on the right side of the image, serving as a background for the text.

Алексей Гольдман

Сон: Как просыпаться бодрым

Алексей Гольдман

Сон: Как просыпаться бодрым

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72381898

ISBN 9785006780989

Аннотация

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!

Содержание

Алексей Гольдман	5
Вступление: почему эта книга не уснет в тумбочке (и ваш мозг скажет «спасибо!»)	5
Глава 1: Ночь в лаборатории мозга: что там на самом деле происходит? (спойлер: это похоже на кино!)	11
Глава 2: Враги хорошего сна: кто крадет вашу суперсилу прямо сейчас? (и как их обезвредить!)	18
Конец ознакомительного фрагмента.	25

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 высыпающихся! 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 боль-

ше 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 **ВСЬ** цикл? Представьте, что вы строите дом. Каждый цикл – это этап: фундамент (глубо-

кий 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 «есте-

ственная» 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 Пижاما 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 (цир-

кадные 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.