

Евгений Рознер

Бессонница

Избавление сегодня
и навсегда

Евгений Рознер

Бессонница

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8611605

ISBN 978-5-4474-0320-1

Аннотация

Получите избавление от всех случаев плохого сна без исключений: бессонница, частые пробуждения среди ночи; каскад мыслей или переживаний, мешающих уснуть. Если Вам просто не спится, или трудно уснуть в поездке, или полёте и т. д., то знания из книги выручат в трудную минуту.

Бессонница

Избавление

сегодня и навсегда

Евгений Рознер

© Евгений Рознер, 2014

Создано в интеллектуальной издательской системе
Ridero.ru

Добрый день:)

Уместно заметить, что молчание – золото. Но обо всём по порядку.

Рекомендую обращать внимание на каждый абзац.

Важно! С первого прочтения Вам будет непонятно. Перечитывайте абзац заново. Чтение вскользь не поможет, даже если Вы умеете читать 1000 знаков в минуту.

Всё что Вам понадобится для сладких снов – капля силы воли. Есть?

Наверно есть, кто ж признается в своей безвольности:)

А ниже Вы себя проверите.

Но сначала немного теории.

Каждую секунду у Вас в голове идёт мыслительный процесс. И не важно, что вы этого не замечаете. Посмотрите вокруг и заметите, как Ваши мысли описывают каждый предмет.

Посмотрите вокруг.

Посмотрите на телефон и в голове сразу мысль: Это телефон. На ручку: ручка такого-то цвета и так дальше. В голове постоянно активная работа. То вспоминаете различные случаи из жизни, то находите или ищете объяснения тем или иным поступкам. Или ругаете кого-то про себя:) Вариантов для мысли бесконечно.

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.