

Евгений Рознер

Бессонница

Избавление сегодня
и навсегда

Евгений Рознер

Бессонница

«Издательские решения»

2014

Рознер Е.

Бессонница / Е. Рознер — «Издательские решения», 2014

ISBN 978-5-457-66505-7

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.

ISBN 978-5-457-66505-7

© Рознер Е., 2014
© Издательские решения, 2014

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 ищите объяснения тем или иным поступкам. Или ругаете кого-то про себя:.) Вариантов для мысли бесконечно.

А ПРИЧИНА плохого сна в отсутствии одного: тишины в уме.

То есть нужно замолчать. Замолчать в мыслях.

И не важно, что шум вокруг и Вы с похмелья или 37 неделя беременности. Замолчать и уснуть это самый короткий шаг. Шаг в верном направлении.

У кого-то промелькнула мысль, У Вас? Я и так молчу когда хочу уснуть!?

Мой ответ: «Врёте себе»

Да, именно врёте. Проверьте себя. Сможете промолчать в мыслях? Вроде ничего сложного:)

Первое задание:

Смотрите на часы.

Не думайте 2 минуты. Вас не украдут, не бойтесь:)

Пока не сделаете, дальше не читать.

Имеем теперь 2 варианта: выполнили или нет. Кто не сделал, вернитесь к практике.

Кто сделал, заметили, что мысль остановить не самое простое занятие. Нужна капля воли. Станет легче, если внимание остановите на своём дыхании. Не думая наблюдайте за своим дыханием.

Отсекайте все мысли! Это возможно. Вы не особенный (ая). Чуть-чуть усилия и получится. У всех получается. Промежутки тишины станут расти с каждой попыткой. Но без практики Вы с места не сдвинетесь.

Второе задание:

Смотрите на часы. Наблюдайте за своим дыханием.

Не думайте 4 минуты.

Пока не сделаете, дальше не читать.

Когда у человека бессонница это 100% означает, что он привык мусолить мысли. Что значит мусолить? Думать обо всём и перескакивать с одной темы на другую. В голове болтовня и сплетни. Всё надуманное никогда не проверяется на практике, потому что о чём хочу, о том и думаю. Гордыня! Вы такой (ая) особенный и мысли у Вас особенные. Стоп. Хватит. Именно это и мешает уснуть, спать и жить. Не говоря уже о сладком сне.

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.