



# КАК ЛУЧШЕ СПАТЬ?

Алексей Белов

**Алексей Константинович Белов**  
**Как лучше спать**  
Серия «Чек-листы с  
пояснениями», книга 2

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63677612](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63677612)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Даны инструменты против бессонницы. 51 штука. Книга поможет лучше спать, высыпаться и чувствовать себя бодрым по утрам. Материал без воды. Короткое вступление с разбором психологических особенностей типов людей и дальше инструменты с пояснениями, как и что делать. Рекомендуется к прочтению тем, кто не может вечером заснуть, ворочается, думает обо всём подряд, а утром не может нормально проснуться ещё 3 часа после пробуждения. Информация здесь хорошо сочетается с другими моими материалами по здоровью и биохакингу, и в меньшей степени по психологии и типологиям личности.

# Алексей Белов

## Как лучше спать

51 ИНСТРУМЕНТ, КАК УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО СНА  
и как именно их использовать с максимальной пользой.

Ты не спишь ночами, досыпаешь днём, не можешь встать рано, просыпаешь на работу, не работает мозг без кофе по утрам, чувствуешь слабость после ночи без сна или имеешь проблемы с засыпанием?

Тогда тебе абсолютно необходимо:

1. Знать «что» делать, чтобы спать лучше
2. Знать «как» делать, чтобы спать лучше

Отвечая на первый пункт, возьми на вооружение следующие инструменты для улучшения качества сна:

1. Добавка мелатонин
2. Препарат мелаксен
3. Добавка триптофан
4. Добавка 5-htp
5. Добавка GABA
6. Добавка глицин

7. Тёплый душ
8. Таз с тёплой водой для ног
9. Медитация перед сном
10. Растяжка в кровати
11. Расслабляющая музыка
12. беруши в уши
13. Повязка на глаза
14. Закрыть шторы до полной темноты
15. Считать от 100 к 0
16. Ложиться спать в 21-22:00
17. Вырубать гаджеты за час до сна
18. Не есть после 18:00, лучше после 17:00
19. Спать на твёрдом
20. Одеяло не давит на носок ноги
21. Спать на спине
22. Мягкая подушка
23. Чистое белье
24. Благовония
25. Разграничение зон в жилье
26. Легкий ужин
27. Планирование след дня

Надеюсь, что уже знаешь эти инструменты.

Я человек крайне практичный, и не люблю лить воду. Не понимаю, как можно давать людям рабочие фишки, просто

потом оставляя их с ними. Это, как если бы пилот формулы 1 рассказал бы тебе, как водить эту машину и ушёл бы пить чай.

Ты бы разбился на первом же крутом повороте. Так и тут. необходимо понимать, что будет работать на конкретного человека. Нужно объяснять не в широком смысле слова, а направленно, узко, прямо для конкретного индивида.

Меня утомил уже этот постоянный довод, что в школе, что в универе, что в целом в образовательных проектах, что надо учить что-то для расширения кругозора. Идите и учите такую ересь до конца дней своих, а я буду искать точечные, конкретные инструменты для человека, который меня сейчас спрашивает.

Я не могу поговорить с каждым из вас как бы мне этого не хотелось, но не думайте, что я не вижу вас, засранцев, на той стороне экрана. Знаю, что у вас есть эта проблема со сном, она массовая. Поэтому не крути носом, а вникай, что скажу дальше.

Каждый инструмент подойдёт тебе. Вот реально каждый. Без преувеличения. Если ты не дибил с руками из жопы, то сможешь найти пути их применения.

Вопрос совсем не в этом.

Самым важным является то, НА СКОЛЬКО ИНСТРУМЕНТ ТЕБЕ ПОДХОДИТ. И вот тут все эксперты, сука, куда-то пропадают. Понятно же, что одному человеку хорошо, то другому смерть.

Только вот никто не объясняет ни в больничках, ни в фитнес-клубах, ни в залах, ни в нутрициологии, нигде, понимаешь, нигде, что надо конкретно тебе.

И это тоже понятно почему: система направлена на приведение людей к среднему уровню. Тупых подтягивают, умных деградируют. Индивидуальный подход есть только на индивидуальной работе, но она не всем по карману.

Ко мне приходят разные люди. Начитались умных книг, засрали себе голову словами эмоциональных гуру, в интернете роликов насмотрелись, а себя по-прежнему не чувствуют.

По порядку, чтобы ты офигел сразу.

## 1. 24 психотипа

Что нужно делать каждому психотипу в первую очередь:

- 1я воля: техники расслабления
- 1я физика: не обжираться в ужин
- 1я эмоция: убрать все вечерние эмоции
- 1я логика: смещение фокуса в тело
- 2я воля: закрыть все дела
- 2я физика: замедлиться
- 2я эмоция: без фильмов
- 2я логика: не читать
- 3я воля: медитация
- 3я физика: растяжка
- 3я эмоция: вечерние страницы
- 3я логика: закрыть все инфопотоки
- 4я воля: габа, глицин, 5htp, триптофан
- 4я физика: аминокислоты
- 4я эмоция: тёплый душ
- 4я логика: считать от 100 к 1

Более полный список инструментов и их распределение – в моих книгах по типологиям личности.

## 2. Соционика

В зависимости от черты характера, вечером или перед сном делай следующее.

Если ты:

- сенсорик: не думай о будущем
- интуит: не думай о настоящем
- этик: не общайся с людьми
- логик: не думай о жизни
- рационал: запланируй след день
- иррационал: запиши дела на завтра
- экстраверт: замедли цнс бадами
- интроверт: нацепи беруши и повязку

Больше про взаимосвязь черт характера со сном можешь узнать самостоятельно.

### 3. Хьюман дизайн

То, когда ты родился, определит, как ты спишь:

- проектор: спи отдельно
- генератор: пробегись перед сном
- рефлектор: закрой шторы
- манифестор: вырази цели на бумаге

Также у каждого из нас есть генетические травмы, которые сильнее всего проступают, когда приходит ночь. Чтобы с ними максимально быстро справляться в это время суток,

когда сила воли уже слаба, у тебя должны быть заготовленные сильные фразы:

# 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.