**Jak zasnąć w nocy**

Osoby, które śpią osiem godzin w ciągu doby regenerują się najefektywniej i są przygotowani do następnego dnia najlepiej.

Ten przepis mówi o komfortowym zasypianiu i umożliwieniu sobie spokojnego snu przez osiem godzin.

1. Wyłącz kanał obwiniania się, rozmyślania, wstydu.
2. Przywołaj uczucie współczucia.
3. Jeśli mózg pracował na wysokich obrotach wyłącz go.
4. Gdy zmartwienia powracają zapisz je.
5. Światło LED obniża poziom melatoniny - hormonu snu. Zanieczyszczenie światłem psuje sen.
6. Weź ciepły prysznic.