

6 МИНУТ

**DAS
6-MINUTEN SCHLAFTAGEBUCH**

SCHLAF DICH GLÜCKLICH!

DOMINIK SPENST

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Доминик Спенст

6 МИНУТ

**Дневник
сна**

Перевод с немецкого

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2025

УДК 159.9
ББК 88.3
С71

Переводчик Анна Ерхова
Редактор Анна Захарова

Спенст Д.

С71 6 минут: Дневник сна / Доминик Спенст ; Пер. с нем. — М. : Альпина Паблишер, 2025. — 272 с. — (Серия «Ежедневники “6 минут”»).

ISBN 978-5-9614-9101-2

«6 минут» — самый продаваемый мотивационный ежедневник в Германии и России. Бестселлер Amazon, переведен на 20 языков. Каждый день он делает жизнь людей по всему миру более осознанной и счастливой. Используя запатентованный Принцип 6 минут® и результаты современных исследований, Доминик Спенст и его команда создали новый дневник, который помогает заботиться о качестве сна. Сон для организма — одновременно источник молодости, удовольствия, энергии и способ разрядки. Если вы плохо спите, трудно засыпаете и хотите это исправить или если вы хорошо спите, но хотите делать это еще лучше, этот ежедневник для вас. Выполняйте задания, отвечайте на вопросы, записывайте свои наблюдения и спите крепко! 3 минуты утром и 3 минуты вечером, которые изменят вашу жизнь!

УДК 159.9
ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© 2023 by Dominik Spent, Germany
Published by permission of Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg, Germany
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2025

ISBN 978-5-9614-3408-8 (серия)
ISBN 978-5-9614-9101-2 (рус.)
ISBN 978-3-4990-1314-0 (нем.)

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

Пишем в дневнике	7
Научно доказано	8
Зачем нужен дневник: от моего сна — к вашему	10
6 причин вести дневник сна	25

ОСНОВЫ ВАШЕГО КАЧЕСТВЕННОГО СНА

Ваш сон под микроскопом	37
Что по-настоящему важно	44
Фазы сна	48
Сколько нужно спать именно вам?	52
Хронотипы	57
Выспаться впрок	59
Две движущие силы вашего сна	61
Время — наше всё	67
6 главных рычагов сна	71

ВАШ СТАРТОВЫЙ ПАКЕТ

3 совета, чтобы начать	75
3 совета, чтобы не бросить	78
3 совета, чтобы стало легче	80

6-МИНУТНЫЙ РИТУАЛ

Ежемесячный ритуал	85
Еженедельный ритуал	88
Ежедневный ритуал	90

Утренний ритуал

Благодарность	97
Заметки о сне	100
Правильное освещение	102

Вечерний ритуал

Пиши — и освобождай голову	109
Начинайте успокаиваться в течение дня	111
Предвкушение радости	113

ДНЕВНИК СНА

Практическая часть	117
Сохраняем холод и покой	137
Мы спим так же, как едим	159
Спорт и хороший сон	176
Дневной сон и кофеин	190
Алкоголь	203
Ваша спальня	214
Положение тела во сне	229
Снотворные средства	241
Важное дело сделано	261
Об авторе	262
Примечания	263

Пишем в дневнике

...и начинаем пробежку!



Еще полвека назад человек, который просто так решил побегать по парку трусцой или потягать гантели, вызвал бы смех. Сегодня каждый знает, насколько важна физическая активность. Недавние исследования указывают на необходимость регулярной заботы и о своем психическом здоровье уже в самом ближайшем будущем. По прогнозу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к 2030 году самым распространенным заболеванием станет депрессия, опередив рак, диабет и сердечно-сосудистые патологии. Создавая линейку ежедневников «6 минут», я и команда стремились к тому, чтобы ментальный фитнес стал таким же естественным, как и ежедневные физические упражнения.

Мы опираемся на научно обоснованные и легко применимые в жизни методики ведения ежедневников, которые изменят вашу жизнь в долгосрочной перспективе. Давайте сделаем ведение «6 минут» новым видом пробежки! Натягиваем ментальную спортивную форму и приступаем к ежедневной зарядке для ментального здоровья. Ей, кстати, приятно заниматься и в постели, и на коврике. Даже если вы в процессе уснете, все в порядке — вполне в духе дневника сна.

**Путь в тысячу ли
начинается
с первого шага.**

Лао-цзы

Здоровье — это не всё. Но без здоровья всё — ничто.

Артур Шопенгауэр

Научно доказано

...дневник работает



Ежедневник «6 минут» — один из самых известных в мире. Им пользуются миллионы людей, он переведен более чем на 20 языков. Как же шесть минут в день могут повлиять на ментальное здоровье и личное благополучие? Чтобы ответить на этот вопрос, на кафедре психологии Берлинской высшей медицинской школы провели научное исследование. В нем участвовало около 160 человек, которые на протяжении месяца дважды в день заполняли ежедневник «6 минут». Перед исследованием и две-четыре недели спустя участников опросили, как они переносят напряжение, позитивные и негативные эмоции, чувствуют ли уверенность в себе и стрессоустойчивость. Результаты оказались вполне определенными:

Уже через две недели ведения ежедневника участники отметили, что негативных эмоций и напряжения стало значительно меньше. Спустя четыре недели укрепилась стрессоустойчивость и самоэффективность. Самоэффективность, или самодейственность, психология описывает как убежденность человека в том, что он в состоянии самостоятельно справляться с трудными ситуациями и преодолевать препятствия. Кроме того, за это время сократилось количество негативных эмоций и субъективно понизился уровень стресса.

Результаты исследования были опубликованы в авторитетном журнале *Frontiers in Psychology*. Если вы хотите ознакомиться с ними подробнее, загляните в раздел Примечания¹. Больше

шести лет мы разрабатывали и дополняли ежедневник, и теперь можно считать, что принцип его заполнения имеет научно доказанную эффективность.

Каждый день проверенный временем Принцип 6 минут® помогает людям по всему миру делать свою жизнь более осознанной и счастливой. А с дневником, который держите в руках, вы сделаете еще и свою ночь спокойной и безмятежной благодаря крепкому и здоровому сну. Итак, отбросьте все сомнения, запаситесь оптимизмом, начинайте читать и заполнять этот дневник!

Зачем нужен дневник

...от моего сна — к вашему



Помните время, когда сон не представлял для вас никакой проблемы? Вы быстро засыпали, крепко спали всю ночь и относились к этому как к данности. По утрам вы привычно просыпались бодрыми и свежими, даже если ночевали на продавленном диване для гостей. Большинство из нас, для кого здоровый сон стал труднодостижимым, могут оглянуться в прошлое, когда все было иначе. Перефразирую: мы все прекрасно умели высыпаться. Но в какой-то момент многие разучились это делать. Похожее произошло и со мной. Десятки лет я не знал никаких трудностей со сном, а потом вдруг разучился спать — и пришлось учиться этому заново. Не приключись с моим сном такая беда, вы бы сейчас не держали эту книгу в руках. Давайте я в двух словах расскажу о том, что произошло.

Окончив школу, я переехал во Франкфурт, чтобы получить дуальное образование, и тогда впервые в жизни у меня начались проблемы со сном. С понедельника по среду у меня уходило восемь часов на обучение в банке, с четверга по субботу десять часов — в университете, а в воскресенье я выполнял домашние задания. При таком расписании сон становился врагом продуктивной жизни. Ночной сон по три-четыре часа уже был наградой. Мне тогда крепко врезалось в память выражение моей преподавательницы по биологии. Она сказала, что можно приучить себя спать меньше — примерно так же, как приучить себя в разгар зимы ходить по улице в футболке. Прекрасно помню, как в период экзаменов я ночами просиживал за письменным столом. Так я пытался, во-первых, справиться с тяжелой нагрузкой, а во-вторых, приучить организм меньше спать и, таким образом, якобы стать продуктивнее. Мешки под глазами тогда опустились у меня до носа. Выпивая одну чашку

эспрессо за другой, я держался до поздней ночи, и в ушах звучали слова преподавательницы: «Давай, старайся! Больше старайся!» В университетских коридорах говорили: «Пара редбуллов в неделю, в воскресенье подольше поспи, и все пройдет!» или так «Ой, да перестань! Сон для слабаков, ни один нормальный человек больше шести часов не спит». Сон превратился в аналог армрестлинга, и тот, кто спал меньше всех, объявлялся победителем.

Согласно немецкой поговорке, нет более жадного вора, чем сон. Он крадет у нас половину жизни. Как раз такое восприятие сна отражено в упомянутой мной сцене из университетского коридора. Тех, кто любит долго спать, называют малоприятными словами: сонная муха, соня, храпун, лежебока. Тех, кто спит мало, величают трудягами, рабочими пчелками, вечными двигателями, героями. Мы с однокурсниками представляли собой небольшую группу сверхамбициозных выскочек, которые жаждали как можно скорее совершить гигантские скачки по карьерной лестнице. В то время мало кто слышал о балансе между работой и отдыхом и уж тем более об осознанности, заботе и любви к себе.

**Нет более жадного вора, чем сон.
Он крадет у нас половину жизни.**

Немецкая поговорка

Через год у меня начались первые двухнедельные каникулы, и я смог оглянуться на колесо, в котором как белка крутился семь дней в неделю. Словосочетание «свободное время» было исключено из моего лексикона, я не заводил новых друзей и не общался со старыми. Короткие ночи не прибавляли мне сил, я себя чувствовал выжатым лимоном. Но стоило мне неделю поспать полноценно (оказалось, мне нужно минимум семь часов сна), как жизнь вдруг заиграла новыми красками — и решение было принято. Прощайте, ночные рауты в компании эспрессо! Прощай, дуальная учеба! Я окончил бакалавриат и магистратуру в других университетах и объявил, что положил конец своим экспериментам со сном. Тогда я почти ничего не знал о сне, но вот что лежало на поверхности: если я сплю мало, то чаще простужаюсь, не могу сосредоточиться,

выгляжу как зомби и у меня не хватает сил на спорт. Полноценный сон — и вот я уже беру от жизни гораздо больше. Так раздражающее меня чувство любви-ненависти ко сну уступило место спокойствию и гармонии в течение более 15 лет.

Как царство снов превратилось в царство кошмаров

Мои отношения со сном были счастливыми и беззаботными, по ночам я спокойно, крепко спал. Ровно до того дня, как появился на свет мой сын. Днем малыш Керль меня бесконечно радовал. А вот по ночам веселье резко прекращалось, поскольку в первые недели он мог просыпаться 10, а то и 15 раз. Моей жене, конечно, пришлось гораздо тяжелее, поскольку она кормила малыша грудью. Однако после кормления она сразу отключалась. Как я потом узнал, при грудном вскармливании выделяются гормоны, которые и у матерей, и у младенцев вызывают сонливость. Ко мне же сон не шел целую вечность, а потом через три часа дремоты я еле-еле продираю глаза и чувствовал себя абсолютно разбитым. В итоге я перебрался на диван в другую комнату в надежде, что скоро все вернется на круги своя. Я представлял, что наконец-то буду снова просыпаться свежим как огурчик, но не тут-то было! Прошло несколько недель, а я не мог нормально заснуть и часами ворочался. А если я все-таки засыпал, наутро мне казалось, будто по мне проехали катком. И это завело меня в тупик. Какая-то чушь! Техники расслабления и упражнения на осознанность больше не помогали. Я отправился к врачу проверить здоровье: вдруг что-то не так? Но там меня только похвалили за фантастические результаты обследования! То есть дело было не в питании или недостатке физической активности. Врач предложила мне обратиться в сомнологическую лабораторию, если я хочу как следует во всем разобраться. На случай, если мне не станет лучше, я мог получить рецепт и принимать снотворные средства. Я-то думал, она проведет

некие дополнительные обследования, отправит меня к какому-нибудь тренеру или специалисту по сну, а вместо этого она предложила пить снотворное и поваляться пару ночей в лаборатории.

Кстати, о врачах

По данным Медицинской ассоциации Германии, существует 34 медицинских направления, которые специализируются по всем частям тела и органам — от офтальмологии до дерматологии и стоматологии². Как вы считаете, сколько направлений занимаются сном? Собственно говоря... Барабанная дробь... Нисколько! Несмотря на то что за рубежом все чаще проводят научные исследования сна, в Германии это направление не развивается, поскольку в университетских клиниках число кафедр медицины сна равно нулю³.

Вернемся к лабораториям. Во-первых, я бы точно не остался там на пару дней, потому что не хотел бросать жену с двухмесячным малышом. А во-вторых, я себе не представлял, как там расслабиться и заснуть, если у тебя на голове провода, а на теле белый халат. Поэтому я решил самостоятельно разобраться с проблемой. И начал с чтения научной литературы. В списках бестселлеров я ничего не нашел, в онлайн-магазинах выбор был невелик, и я отправился в крупнейший книжный поблизости, который неожиданно оказался самым большим книжным в Германии. Среди 100 000 книг я предвкушал встречу с огромным количеством увлекательных изданий, посвященных сну. За час прогулки по книжным джунглям я обнаружил всего восемь книг на эту тему. Честное слово, меня бы

**Сейчас
для каждого
прыщика есть
свое направление,
но к какому
врачу обращаться
миллионам
людей, у которых
проблемы со сном?**

не потряс так разговор с врачом и поход в книжный, если бы в Германии ни у кого не было проблем со сном. Но такие проблемы, напротив, очень распространены!

Эти немцы опять все проспали!

Каждый второй водитель грузовика в Германии хотя бы раз засыпал за рулем, и можно предположить, что среди водителей автобусов число засыпавших тоже велико. Разве не жутко? Каждый день по улицам ездят готовые взорваться бомбы весом в сотни тысяч тонн. Переутомление водителя может стоить жизни. И я не сгущаю краски, это сухая статистика. В ДТП каждый четвертый погибает вследствие секундного сна за рулем⁴. При этом проблемы с недосыпом касаются не только ситуации на дорогах. В 2022 году был проведен масштабный социологический опрос, и оказалось, что сложности со сном есть у 43% немцев, в то время как в США это количество меньше на 5%, а в Швейцарии — на 11%⁵. У тех, кто работает, картина еще мрачнее. Немыслимая цифра — в 80% случаев люди не могут заснуть и проспать всю ночь без перерыва⁶. По сравнению с 2010 годом, сейчас в два раза больше людей принимают снотворные, а нарушения сна среди работающих увеличились на 70%⁷. Несмотря на это, во многих сферах деятельности сон считают неизбежным злом и стараются сводить его до минимума. Высокопоставленные политики, предприниматели, руководители административных органов признаются, что в среднем им нужен еще примерно час сна, чтобы утром проснуться энергичными⁸. Каждый второй человек из сферы политики и бизнеса уверен, что не получил бы никаких шансов на руководящую должность, если бы подолгу спал. Каждый третий ведущий политический деятель спит меньше пяти часов⁹. Если так мало спать, обычный человек будет чувствовать себя как после двух бокалов вина или двух больших кружек пива¹⁰. Мы правда хотим, чтобы политики принимали важнейшие решения в таком состоянии? Если число смертельных ДТП из-за недосыпа еще можно подсчитать, то, к сожалению, никакой статистики грубых ошибок, которые ежедневно

совершают политики из-за недостатка сна, не ведется. Поэтому нет ничего странного в том, что в Германии государство профинансировало несколько дорогостоящих акций, посвященных питанию, физической активности и проблеме курения, но не сну. В противовес темам о питании и физической активности, которые напрямую связаны со здоровьем, сон немцы воспринимают как что-то неприличное.

Так почему же сну не уделяется должного внимания? Если говорить коротко, дело в том, что в сон (пока еще) вложено слишком мало денег. На Западе общество требует, чтобы мы либо производили, либо потребляли. А во сне мы не делаем ни того ни другого. Огромные корпорации вроде Facebook, Amazon, Google, Apple и Netflix не зарабатывают на нас, пока мы спим. Во сне мы не можем на них работать, что-то у них покупать, есть, пить, смотреть. Исполнительный директор Netflix Рид Хастингс однажды сказал в интервью, что главный конкурент мировых стриминговых сервисов — это именно сон. Похоже, в высказывании Хастингса есть доля истины: 70% немцев признаются, что могли бы отводить на сон больше времени, если бы реже сидели за телевизором или компьютером. Наше общество больше любит зависать перед экраном, сознательно отказываясь от сна¹¹.

Многие думают, что мы конкурируем с HBO или Amazon, но на самом деле наш главный конкурент — это сон.

*Рид Хастингс,
исполнительный
директор Netflix*

Сон важнее питания и физической активности

Зачем мы вообще спим? «Чтобы ежедневно справляться с сонливостью». Можете себе представить, что 30 лет назад такой ответ был вполне нормальным в научных кругах? Он, конечно, давно устарел. Мы же, например, едим не только для того, чтобы



Кто больше спит,
тот бодрее
бодрствует.

Курт Тухольский

справиться с голодом. Это утверждение прекрасно демонстрирует, что на протяжении долгого времени мы крайне мало знали о состоянии, которое занимает в нашей жизни огромное место. Сегодня результаты исследований показывают совсем иную картину — во многом благодаря технологическим новшествам вроде сканирования головного мозга или трека сна, который можно носить с собой, как часы. Учитывая новые данные о сне, вопрос «Зачем мы спим?» становится неуместным. Гораздо точнее следующая формулировка: «Есть ли в нашем физическом и ментальном здоровье аспект, который ухудшится при хорошем сне и улучшится при плохом?» Ответ простой. Нет! Каждый орган, каждая клетка нашего тела и каждый день нашей жизни становится лучше, если хорошо выспаться.

Сон для организма — одновременно источник молодости, удовольствия, энергии и способ разрядки. Качественный сон оказывает положительное влияние не только на тело. Он вывозит мусор из нашей головы, добавляет продуктивности, проводит сеанс психотерапии и создает хорошее настроение.

Чем дальше продвигаются исследования, тем лучше мы понимаем: сон не только самый недооцененный, но и, наверное, самый главный фактор здоровой, счастливой и, прежде всего, долгой жизни. Да, спорт и питание тоже очень важны, но сон стоит особняком. Просто представьте: вы должны на 24 часа отказаться от спорта или еды — или от сна. Через 24 часа проверьте, как отказ повлиял на ваше тело и мозг, прибегнув к объективным методам вроде анализа крови, слюны или сканирования мозга. Там черным по белому будет написано, как недосып влияет на организм. Ни спорт, ни прием пищи не выдерживают никакого сравнения. Последствия недосыпа гораздо серьезнее.¹² Время, которое мы проводим в постели под одеялом, не тратится впустую. Это лучшая инвестиция в самого себя, ибо так мы можем получить от жизни гораздо больше.

**Сон — это
лучшее оружие
матушки-природы
в противостоянии
смерти.**

Мэттью Уолкер

Каждый день по 6 минут — и вы не узнаете свой сон

Изучение сна напоминает изучение океанских глубин: мы только начинаем их узнавать. Из примерно 300 000 000 квадратных километров морского дна до сих пор исследовано только 5%¹³, и, читая первые книги на тему сна, я чувствовал себя ученым, который каждый день погружается в подводной лодке на 10 000 метров и совершает удивительные открытия. Тема сна меня по-настоящему захватила. Постепенно я стал находить техники, которые подходили неподопытному объекту — Доминику Спенсту, то есть мне, — и в итоге проводил времени в кровати даже меньше, чем раньше, но чувствовал себя более отдохнувшим и свежим. Чем глубже я погружался в эту тему, тем больше убеждался, как сильно качество сна влияет на нас и как мало мы об этом знаем. После первых открытий и успехов я убедился, что книга «6 минут: Дневник сна» способна улучшить качество сна многим из нас.

Да, я не врач, не ученый и не дипломированный специалист по сну. И тем не менее я проделал большую работу и создал дневники, которые меняют жизнь к лучшему, потому что они основаны на научно обоснованных, эффективных методах. С 2016 года мы с командой выпустили четыре книги — ни одно действующее издательство в Германии не выживет с таким небольшим количеством новинок. Но дело не в лени, поверьте. За последние восемь лет в моей жизни ничто не занимало столько места, как разработка, а главное — постоянное усовершенствование моих книг.



Твоя жизнь не изменится,
пока ты не изменишь то,
что делаешь каждый день.
Ключ к успеху таится
в твоих ежедневных
ритуалах.

Джон Максвелл

Основное внимание уделяется не количеству, а качеству, поэтому мы выпускаем качественные ежедневники, с помощью которых за шесть минут в день вы сможете небольшими шажками достичь больших результатов. Надеюсь, именно этот специализированный подход подойдет вам лучше всего. Ведь создавая этот дневник, мы использовали проверенный Принцип 6 минут®.

Принцип 6 минут®: малые усилия — большие результаты

Согласно последним исследованиям, мы ЗНАЕМ, как себя вести, чтобы жизнь стала спокойнее, правильнее и счастливее, но редко действительно что-то для этого ДЕЛАЕМ. Благодаря тысячам книг, блогов, приложений и подкастов у нас нет недостатка в идеях улучшения жизни. Не хватает планомерного применения на практике. Именно поэтому в основе наших ежедневников лежит научно обоснованный метод с доказанной эффективностью. Абсолютно неважно, какую сферу жизни вы хотите изменить. Ежедневники «6 минут» составлены так, чтобы вы каждый день без особых усилий развивали привычки, которые способны улучшить вашу жизнь. За шесть минут в день.

Прежде чем продолжить наш путь, я бы хотел выразить слова благодарности. Благодарность — это не только основной фундамент всех ежедневников «6 минут». Благодарность открывает нам глаза на хорошие стороны жизни, а это самое простое и эффективное упражнение в позитивной психологии. Так что я открываю глаза и перво-наперво благодарю мою потрясающую команду, которая вложила в проект все силы и довела его до совершенства (даже несмотря на то что после 17–18 круга переосмотров это стало немного утомительно). Спасибо моей жене Сев. Она для меня не только тихая гавань и моральный компас, но и самый верный и честный критик. Без нее не получился бы ни один из наших ежедневников. Спасибо моему сынишке,

который каждый день меня смешит и напоминает о том, что на самом деле главное в жизни. А еще спасибо вам, что собрались в это путешествие навстречу крепкому сну. Если вы уже сейчас хотите понять, чем уникальна эта книга и как именно она вам поможет шаг за шагом улучшить сон, перелистните в раздел «6 причин». И перед тем как идти дальше, сделайте глубокий вдох, а потом выдохните все сомнения! Вперед — к умиротворяющему ночному отдыху!

Зачем дневник нужен

...именно вам



В этой книге много научно обоснованных фактов. Важно начать применять знания на практике. Изменить состояние сна можно, только действительно что-то меняя. Можно читать не по порядку. Не стоит долго задерживаться на страницах теории, лучше даже начать с практики. Теория важна, но практика важнее, поскольку именно она помогает улучшить сон. Выберите способ, который вам больше подходит.

Любителям быстрого старта

Уже чешутся руки приступить к практике? Тогда сразу переходите к разделу с заданиями. Чтобы получить максимальную пользу, вернитесь позже к остальным текстам в книге и спокойно их прочтите.

Любителям тщательной подготовки

Хотите сперва повысить свои знания о сне? Тогда прочтите первый раздел с теорией и только после этого приступайте к практике «6 минут». В таком случае вы не только поймете, что делает эту книгу такой уникальной, но еще и усвоите все нюансы, лежащие в основе практической части.

Этот дневник вам нужен

...при условии, что:



- вы плохо спите и хотите это исправить;
- вы не очень хорошо спите и хотите улучшить качество сна;
- вы хорошо спите, но хотите спать еще лучше.

Если вам диагностировали расстройство сна, этот дневник не заменит похода к врачу или приема лекарств, но сможет дополнить лечение. Представьте, что вы спринтер или марафонец. Вам могут давать самые разные советы, как добиться лучших результатов. Но если у вас травмирован коленный сустав, ни одна из рекомендаций, как быстрее бегать, вам не поможет. Для начала придется обратиться к врачу, пройти курс физиотерапии и дать себе время на восстановление, прежде чем снова думать о беге. Только после этого вам пригодятся дополнительные советы. То же самое относится к бессоннице.

Этот дневник такой, каким вы его сами сделаете

Могут ли полкило бумаги реально изменить ваш сон? В сущности, без вашего участия этот дневник так и останется бумагой, местами покрытой типографской краской. Только благодаря вам он сможет проявить себя в полной мере. Только ваша воля, мысли и чувства способны воплотить в жизнь те задания, на которых базируется эта книга. Только благодаря вашим уникальным ответам — и драгоценным мгновениям, которые испытываешь во время их поиска, — вы начнете вызывать в себе перемены. «6 минут: Дневник сна» — это не книга чудес, а практическое пособие, которое функционирует благодаря вашим действиям.



Умный злится
из-за глупости, а мудрый
над ней смеется.

Курт Гетц

6 причин

...вести дневник сна «6 минут»



ПРИЧИНА 1

**Научные знания, а не пустая болтовня.
Вы получаете научно обоснованный метод
с доказанной эффективностью**

За последние 10 лет в западном мире наблюдается тревожный рост числа людей, у которых есть проблемы со сном. В связи с этим исследования сна тоже набирают обороты, и теперь в интернете можно найти куда больше открытой информации на эту тему. Тем не менее такая информация бывает не только правдой, но еще и полуправдой, а то и четвертью правды. Чтобы вы не тратили время на самостоятельные поиски достоверных источников, мы с командой изучили огромное количество научных публикаций, интервью и книг, чтобы отделить зерна от плевел. Так сложилось, что главным принципом ежедневников «6 минут» стал мощный научно доказанный фундамент. Соответственно, в этой книге вы найдете только ту информацию, которая подкреплена самыми свежими исследованиями. Вы не только изучите теорию, но и получите такие знания, которые можно применить на практике.

Можно предположить, что любой эксперт по питанию прекрасно разбирается в здоровой пище, а любой физиотерапевт — в правильных упражнениях. Означает ли это, что все эксперты по питанию правильно питаются, а все физиотерапевты выполняют правильные упражнения? Наверное, нет. Та же логика распространяется на все научно обоснованные советы о том, как лучше засыпать и спать. Воспользоваться ими и включить их в свою

жизнь — нечто принципиально иное, чем говорить или читать о них. Поток рекомендаций в интернете о том, как правильно спать, не привел к тому, что у нас стало меньше проблем со сном. Идей по улучшению сна пруд пруди. Не хватает практических знаний, которые смогли бы помочь сформировать правильные привычки, связанные со сном. Именно по этой причине «6 минут: Дневник сна» не ограничивается только теорией, а дает практические советы именно в тот момент, когда вы думаете: «Это все прекрасно, но что конкретно мне нужно делать и как?» С ежедневным 6-минутным ритуалом вы обретете не только набор инструментов, но и множество рекомендаций в теоретической части, которые поданы так, чтобы вы смогли без усилий следовать им каждый день.

ПРИЧИНА 2

Простота, а не перегруз.

Чем меньше, тем лучше: фокусируемся на главном

Наверняка этот принцип знаком вам. Сначала на протяжении нескольких месяцев все считают, что самое здоровое питание — палеолитическая диета. Потом люди где-то вычитывают, что низкоуглеводная диета гораздо лучше. Потом везде расхваливают интервальное голодание, а потом подавляющее большинство ваших знакомых утверждают, что нет ничего круче веганства. Новые тренды и рекомендации не упрощают жизнь, а, скорее, создают путаницу и добавляют трудностей. То же относится и к теме сна. Изучая взаимосвязь между питанием и сном, мы с командой столкнулись с большим количеством разных, зачастую противоречащих друг другу рекомендаций. Сосредоточиться на нескольких по-настоящему ценных привычках, которые со временем волеются в вашу жизнь, гораздо важнее освоения сотни замысловатых техник. Поэтому мы фокусируемся на ключевых факторах, которые качественно улучшают сон — в отрыве от скепсиса, чужого мнения и трендов.

Чтобы вычислить эти факторы, мы не только месяцами носили трекары сна, но еще и перепробовали все возможные программы, дневники, приложения и онлайн-тренинги, которые только смогли отыскать. Продумывая концепцию этого дневника, мы общались с психологами и исследователями и каждое практическое упражнение проверяли на себе (также их протестировали те, у кого есть проблемы со сном). Совершенствуя дневник, мы убрали все лишнее. Дело в том, что минимализм — не отсутствие всего, а отсутствие балласта. Эта книга призвана изменить ваш сон в долгосрочной перспективе, а не перегружать вас бесконечными вводными. Вот почему вы держите в руках дневник «6 минут», а не «60 минут».

ПРИЧИНА 3

Легкость, а не напряжение.

Двигаемся не «от» плохого сна, а «к» хорошему сну

Эволюцией обусловлено, что наш мозг больше реагирует на негатив. Представьте, что было бы, если бы наши предки вечно блаженствовали, глядя на мир сквозь розовые очки. Мечтательно любясь закатами или наслаждаясь пением птичек, они бы не только не расслышали опасных шорохов в зарослях, но и пропустили бы подозрительную тень. Они бы попали прямиком в лапы голодного медведя или стали жертвой ядовитой змеи. Так человечество давно бы вымерло. С точки зрения эволюции гораздо целесообразнее в тысячный раз ошибочно забить тревогу, чем один раз попасть в засаду. Наш мозг постоянно думает, где что может пойти не так или стать угрозой для жизни. Негативный опыт, плохие отзывы или неприятные воспоминания в три-четыре раза сильнее действуют на нашу психику, чем радостные переживания. Поэтому логично, что в нашей картине мира часто преобладают негативно заряженные образы, направленные «от» чего-либо, чем позитивно заряженные, направленные «к» чему-либо. Мы чаще думаем «Ненавижу



*Двигайся
не «от» последнего дела,
а «к» следующему делу.
То же направление.
Совсем другая энергия.*

эту нервную работу, как же она бесит!» (образ, направленный «от»), чем «Хорошо бы получить новую профессию и найти работу, которая будет мне нравиться и приносить удовольствие» (образ, направленный «к»). Проблема в том, что мозг не понимает отрицания. Если я скажу: «Не думайте о розовом слоне!» — вы сделаете ровно наоборот, хотите вы того или нет. Поэтому мозг, увидев образ, направленный «от» чего-либо, не может поступить иначе, как сосредоточиться на проблеме — что, в свою очередь, ведет к негативным эмоциям и так называемому тоннельному мышлению. Продолжим пример с нелюбимой работой: однажды оказавшись в ловушке тоннельного мышления, вы будете видеть только те стороны своей профессиональной деятельности, которые раздражают или тревожат. Вы будете слышать только тех, кто подкрепляет это мнение. Позитивный взгляд на мир теперь будет вряд ли возможен, так как у вас не получится распознать другие решения.

Позитивное направление образа, направленного К чему-либо, — ядро не только нашего дневника сна, но и концепции «6 минут» и моей жизненной философии. Мы с женой повесили в квартире постер, подпись на нем вы видите на странице слева. Со сном примерно та же ситуация, что и с работой. Движение «от» плохого сна и движение «к» хорошему сну — одно направление, но энергия разная. Попробуйте прямо сейчас: как ощущается перед сном образ, направленный «от» плохого сна? И сразу сравните: как ощущается образ, направленный «к» хорошему сну? Например, к интересной книге или к расслабляющей музыке? Теперь с позитивной энергией двигайтесь дальше. Сейчас это особенно важно, поскольку путь к улучшению сна вовсе не прямой — он ведет через ухабистые окольные дороги и неожиданные развилки. Мы двигаемся не как в компьютерной игре, последовательно от уровня к уровню, пока не дойдем до босса в конце. Мы можем отступить на два шага, а потом перескочить на три вперед. Вот почему необходимо сосредоточиться на позитивном образе. Только фокус на хорошем создает позитивный взгляд на мир, который позволит вам по достоинству оценить маленькие шажки вперед. Только так вы сможете воспринять научно обоснованные рекомендации по улучшению сна с гораздо большим любопытством и оптимизмом.

ПРИЧИНА 4

Эмоции, а не сухие факты: этот дневник обращен и к погонщикам, и к слонам

Даже если мы уже твердо решили что-то менять в своей жизни, зачастую реализация затягивается. Одна из главных причин — противоречия в голове, о которых вы, разумеется, прекрасно знаете. Это напоминает столкновение эмоционального и рационального «я». Профессор психологии Джонатан Хайдт выразил эти разногласия метафорой, ставшей моей любимой. Представьте, что ваше эмоциональное «я» — это слон, а рациональное — погонщик. Погонщику нужно в день пять порций овощей и фруктов, а слон хочет ванильное мороженое с вишней. Погонщик хочет заняться спортом и как следует пропотеть, а слон поедет на лифте и встанет с дивана только в случае крайней необходимости. Даже если у слона и погонщика желания совпадают, поводья все равно держит погонщик. И все же контроль над слоном иллюзорен, поскольку пока погонщик (ваше рациональное «я») старательно анализирует или обдумывает аргументы, слон быстро принимает решение исходя из интуиции и идет совсем в другом направлении.

Ту же логику можно применить к режиму сна. Ваш погонщик раньше лег бы спать, чтобы утром проснуться бодрым, а слон хочет еще пару часов посмотреть сериал.

Рациональная часть вашего мозга хочет изменить это поведение, чтобы наладить сон, а эмоциональная часть хочет оставить все как есть, потому что в уютной зоне комфорта находиться приятнее. Чтобы благие намерения действительно воплощались, ваш погонщик и слон должны одинаково им верить. И чтобы погонщик и слон по-настоящему двигались в одном направлении, дневник сна «б

**Надеяться
на перемены,
ничего при этом
не делая, — это
то же самое,
что стоять на
железнодорожной
станции и ждать
корабль.**

Альберт Эйнштейн