

Неделя 1. Дневник

Записывайте, во сколько легли, сколько засыпали, сколько раз просыпались и когда встали. Без дневника трудно понять, что на самом деле происходит.

Не смотрите на часы ночью: подсчёт оставшихся часов разгоняет тревогу.