# Invata cum poti sa adormi in mai putin de 1 minut!

Un articol de Cristian Iacov

Daca va chinuiti in fiecare seara sa adormiti pentru ca ati mancat prea tarziu sau pentru ca ati stat prea mult cu ochii la televizor sau la calculator, atunci acest articol este pentru voi!

Din proprie experienta va spun ca pana sa descopar acest procedeu, imi era destul de greu sa adorm. Cum ma puneam seara in pat, imi era destul de greu sa inchid creierul, imi treceau foarte multe lucruri prin minte si de aceea nu puteam sa adorm. Insa, dupa ce am invatat cum sa-l fac, pot sa va spun ca nu CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com