**Содержание**

Введение

Глава 1. Общая характеристика медитативной практики …………………

1.1 Современные проблемы сна …………………………………....................

1.2 Разбор основных понятий работы …………………………………...........

1.3 Анализ возможных практик в медитации ……………………………......

Глава 2. Особенности влияния разных видов медитации на сон человека……........................................................................................................

2.1 Проведение практической части исследования…………………………

2.2 Секреты успешной практики на основе исследования …………………

Заключение…………………………………………………………...................

Список источников и литературы ……………………………………….........

Приложение…………………………………………………………………......