

BLUE BAMBOO

25 CONSEJOS PARA

**DORMIR**

**MEJOR**



## MIS MEJORES 25 CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

Todos hemos pasado por período de dificultad con el sueño. En este ebook quería compartir los mejores métodos, testados por mí, para recuperar la calidad y cantidad de horas de descanso de una forma progresiva y placentera.

# CONSEJO 1



DORMIR ES UNA FUNCIÓN VITAL  
LAMENTABLEMENTE INFRAVALORADA EN NUESTRA  
SOCIEDAD. POR ESO ES MUY IMPORTANTE  
RECUERDA QUE DORMIR ES ESENCIAL UNA PARA  
UNA VIDA LONGEVA, SANA Y FELIZ.



# CONSEJO 2



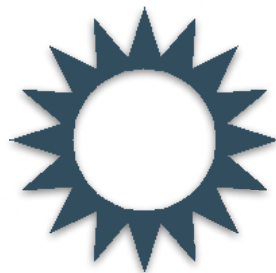
EL BUEN DORMIR FUNCIONA COMO UN UNIFICADOR ENTRE NUESTRO CUERPO, MENTE Y CONCIENCIA, RESTAURA NUESTRO SISTEMA NEURONAL Y FÍSICO, REFUERZA NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO Y NUESTRA MEMORIA, INCREMENTA NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO Y MEJORA NUESTRA APARIENCIA FÍSICA, REGULA NUESTRO APETITO Y PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.



# CONSEJO 3



UN BUEN DESCANSO NOS REPARA Y NOS ELEVAMOS, NO SOLO FÍSICAMENTE, SINO TAMBIÉN ESPIRITUALMENTE. CADA VEZ QUE DORMIMOS PROFUNDAMENTE ENTRAMOS EN CONEXIÓN CON NUESTRO SER, EL CAMPO DE LAS POSIBILIDADES INFINITAS, NOS ENCONTRAMOS CON NUESTRO POTENCIAL ILIMITADO Y NUESTRA MEJOR VERSIÓN. ESTO NOS PERMITE CADA DÍA AL LEVANTARNOS, SER CAPACES DE CREAR Y CO-CREAR LA VIDA QUE QUERAMOS.



# CONSEJO 4



PARA MANTENER UNA BUENA CALIDAD DE SUEÑO ES IMPORTANTE MANTENER UNA RUTINA INCORPORANDO LA MAYOR CANTIDAD DE HÁBITOS SALUDABLES. EN LOS PRÓXIMOS CONSEJOS TE DOY VARIAS IDEAS.



# CONSEJO 5



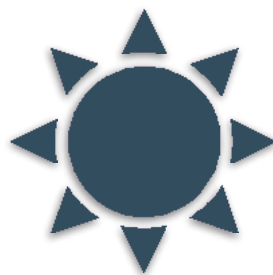
LA MEDITACIÓN ES UNA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL PARA RECOBRAR EQUILIBRIO EN EL SUEÑO PORQUE TE AYUDA REORGANIZAR TODO TU SISTEMA NERVIOSO, MENTAL Y CORPORAL. AL MISMO TIEMPO, TE CONOCES EN PROFUNDIDAD Y APRENDER A ESCUCHAR LAS NECESIDADES DE TU CUERPO.



# CONSEJO 6



INTENTA CONECTAR CON LOS RITMOS CIRCADIANOS. ESTOS SON LOS ENCARGADOS ESENCIALMENTE DE CONVERTIR EL DÍA EN LA NOCHE Y VICEVERSA. COMIENZA POR DESPERTARTE CON LA LUZ DEL DÍA Y NO QUEDARTE DESPIERTO/A HASTA ALTAS HORAS DE LA NOCHE.





# CONSEJO 7



CUANDO NO PUEDAS DORMIR INTENTA CREAR  
UNA LINEA DIVISORIA EN TU MENTE QUE TE  
PERMITA DEJAR LAS PREOCUPACIONES DE TU DÍA  
Y COMENZAR CON EL MARAVILLOSO PROCESO DE  
CONCILIAR EL SUEÑO.



# CONSEJO 8



REALIZAR UN ACTO DE CUIDADO EMOCIONAL COMO EL DE GRATITUD. ESTÁ CIENTÍFICAMENTE COMPROBADO QUE AGRADECER ANTES DE DORMIR MEJORA LA CALIDAD DE TU DESCANSO. AHORA AGRADECE POR ALGO O ALGUIEN QUE HA LLEGADO A TU VIDA PARA SACAR LO MEJOR DE TI DURANTE EL ÚLTIMO TIEMPO, ULTIMO MES O AÑO.



# CONSEJO 9



CUANDO DORMIMOS EL ESPACIO ENTRE NEURONAS SE EXPANDE, LO QUE PERMITE ELIMINAR TODAS LAS TOXINAS ACUMULADAS ENTRE LAS MISMAS. ESTE ESTADO SE PRODUCE LA CONSOLIDACIÓN DE LA MEMORIA, MAYOR APRENDIZAJE DE LAS EXPERIENCIAS, RENOVACIÓN TOTAL DEL CUERPO, ORDEN DE LAS IDEAS Y PENSAMIENTOS, Y REESTRUCTURACIÓN, EQUILIBRIO Y PUESTA A PUNTO DE TODO EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.



# CONSEJO 10



EL ESTADO DE SUEÑO PROFUNDO NOS CONECTA  
CON LA PARTE INFINITA DE NUESTROS SER.  
CUANDO DESPERTAMOS CADA MAÑANA, NO  
SOMOS LA MISMA PERSONA. HEMOS VUELTO A  
NUESTRO ORIGEN, A LA PERFECCIÓN DE NUESTRA  
VERDADERA ESENCIA. DE ESTA FORMA, TENEMOS  
LA OPORTUNIDAD DE CREAR NUESTRA PROPIA  
REALIDAD Y POR ENDE LA VIDA QUE QUERAMOS



# CONSEJO 11



CUANDO SOÑAMOS LIBERAMOS STRESS FÍSICO  
Y EMOCIONAL. COMO CONSECUENCIA, NUESTRA  
MENTE REJUENECE.



# CONSEJO 12



RESPIRAR PROFUNDAMENTE ANTES DE DORMIR ES UNA HERRAMIENTA MUY PODEROSA PARA AQUIETAR POSIBLES TURBULENCIAS DE PENSAMIENTOS, REDUCIR NIVELES DE STRESS, MANEJAR PICOS DE ANSIEDAD Y DESCANSAR TODA LA NOCHE SIN DIFICULTADES.



# CONSEJO 13



INTENTA CREAR UN LAPSO DE APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS O MÁS, ENTRE LA ÚLTIMA VEZ QUE MIRAS EL MÓVIL Y TE VAS A LA CAMA. SI TE CUESTA DORMIR PUEDES LEER UN LIBRO DE PAPEL.



# CONSEJO 14



DEJA EL MÓVIL FUERA DE LA HABITACIÓN. ESTO TE PERMITIRÁ DESCONECTAR DE ÉL Y NO TENER LA TENTACIÓN DE MIRARLO SI TE LEVANTAS PARA IR AL BAÑO A MITAD DE LA NOCHE. SI NECESITAS UN DESPERTADOR PUEDES CONSEGUIR UN RELOJ TRADICIONAL.

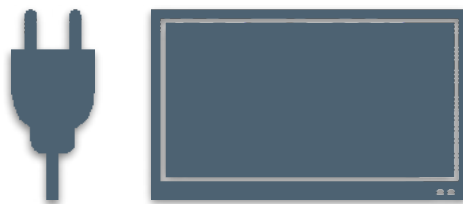




# CONSEJO 15



INTENTA NO TENER TV EN LA HABITACIÓN. ADEMÁS DE QUE IRNOS A DORMIR CON LA LUZ ARTIFICIAL NO FAVORECE A UN SUEÑO SALUDABLE. LOS PENSAMIENTOS DE LOS ÚLTIMOS 5 MINUTOS ANTES DE IR A DORMIR PROGRAMAN NUESTRA NOCHE Y EL ESTADO DE ÁNIMO CON EL QUE DESPERTAMOS A LA MAÑANA SIGUIENTE.



# CONSEJO 16



INVIERTE TU TIEMPO EN CONTACTO CON LA NATURALEZA. SAL A DAR UN PASEO POR TU PARQUE PREFERIDO. ORGANIZA UNA CAMINATA POR LA MONTAÑA O POR LA ARENA EN LA PLAYA.



# CONSEJO 17



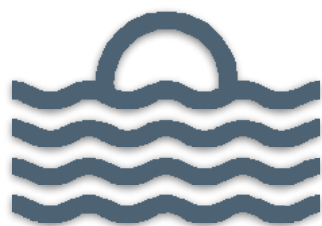
DESAYUNA O COME FUERA SI LA TEMPERATURA LO PERMITE. ESTO REGULARÁ TUS RITMOS CIRCADIANOS, TU CUERPO SE PONDRÁ EN EQUILIBRO, DORMIRÁS MEJOR Y ESTÁS DE MEJOR HUMOR.



# CONSEJO 18



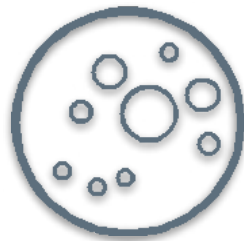
DISFRUTA DEL SOL.  
SIÉNTATE A DISFRUTAR DE UN  
AMANECER O ATARDECER.



# CONSEJO 19



TOMA UNOS MINUTOS PARA CONTEMPLAR LA  
LUNA ANTES DE DORMIR.



# CONSEJO 20



REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA REGULAR DESDE YOGA, PILATES, CORRER, CAMINAR O NADAR. TODO AYUDA. CUANTO MÁS NOS MOVEMOS DURANTE EL DÍA, MÁS RELAJADOS LLEGAMOS A LA HORA DE DORMIR POR LA NOCHE.



# CONSEJO 21



EVITA CENAR TARDE Y PESADO. PERO TAMPOCO  
TE VAYAS CON HAMBRE A DORMIR.



## CONSEJO 22



REGULA EL CONSUMO DE LÍQUIDOS ANTES DE DORMIR. NO TE VAYAS A DORMIR CON SED, PERO TAMPOCO TOMES INFUSIONES, AUNQUE SEAN PARA DORMIR, MUY CERCA DE LA HORA DE IR A LA CAMA.





# CONSEJO 23



CONVIERTE TU HABITACIÓN EN UN TEMPLO DEL SUEÑO CON LUZ TENUE, TEMPERATURA FRESCA, SÁBANAS LIMPIAS Y AROMAS RELAJANTES.



# CONSEJO 24



DATE UNA DUCHA CALIENTE ANTES DE DORMIR E  
INVIERTE EN PIJAMAS DE CALIDAD.



# CONSEJO 25



COMIENZA CADA DÍA CON UNA SONRISA.



Si te ha interesado todo lo que has leído sobre el sueño, descubre mucho más con nosotras en:

## BLUE BAMBOO

La plataforma online de yoga, meditación, mindfulness y movilidad.

**Prueba 7 días GRATIS y ten acceso a todo el contenido.**

**¡Únete al #TeamBB!**

[bluebamboostudio.com](http://bluebamboostudio.com)