



Semana 3 – Cómo dormir mejor en 30 días

Día 15: Evitar la acidez estomacal/indigestión por la noche. La acidez estomacal nocturna no solo puede perturbar tu sueño, sino que también puede presentar más riesgos para la salud que el reflujo ácido durante el día. Aprende a prevenirlo tomando una cena ligera y nada de picotear. Dormir con la cabeza y los hombros semi-inclinados también puede ayudar.

Día 16: No te quedes en la cama si no puedes dormir. Si ves que en 20 minutos no te has quedado dormido, es mejor dejar la cama y disfrutar de algunas actividades relajantes hasta que sientas sueño.

Día 17: Gestiona tu estrés con técnicas de meditación/mindfulness. Si tienes tendencia a preocuparte en la cama, apúntalo en tu cuaderno de listas (para no olvidártelo) y suelta el pensamiento. También usa el escaneo corporal (mp3). Recuerda que con el escaneo corporal no debes intentar/forzar relajarte. "Probar" y "relajarse" son opuestos. En su lugar, simplemente escucha y sigue las sugerencias de la grabación. Simplemente está siguiendo las instrucciones con una actitud de curiosidad abierta, amabilidad contigo mismo y un toque de buen humor.

Día 18: Haz una lista: mantén un cuaderno junto a tu cama para esos pensamientos "recordatorios" que pueden aparecer una vez que la mente se relaja. Usa la táctica de anotar cada pensamiento "recordatorio" en el momento que entra en tu mente para que hayas tomado por lo menos acción de anotarlo y luego puedes relajarte.

Día 19: En lugar de intentar dormir, cambia el enfoque para descansar. Despertarse temprano o durante la noche puede ser su patrón normal. Es posible que debas centrarte en descansar en lugar de dormir.



Día 20: No eches siestas. Si duermes la siesta durante el día, puede contribuir al insomnio durante la noche, verás que no tienes sueño a la hora de acostarte. Sin embargo, si llevas años echando una siesta y no te da problemas, sigue.

Día 21: Restringe tu tiempo en la cama y consolida tu sueño. Sólo vete a la cama cuando tengas sueño.

Si obtienes suficientes horas de sueño de calidad normal, te despierta sintiéndote renovado y el deseo de dormir debería disminuir casi por completo al despertar.

Fatiga y Agotamiento.....Contrasta este sentimiento de sueño con una colección diferente de palabras: fatiga, cansancio, agotamiento y poca energía. Estos sentimientos se sienten en lo más profundo de los huesos y músculos, una pesadez en las extremidades, como si acabaras de correr una maratón. Parece que no puedes reunir la energía para lograr lo que necesitas. Te estás arrastrando física y mentalmente a lo largo del día. Las personas que se sienten fatigadas pueden acostarse para descansar o tomar una siesta. Sin embargo, a menudo no se duermen (aunque las personas con somnolencia extrema o somnolencia podrán dormir si se les da la oportunidad). Además, esta sensación de fatiga ni siquiera puede aliviarse con el sueño.