



Cómo dormir mejor en 30 días

Los siguientes pasos están organizados para facilitarte orientación y apoyo en tus esfuerzos para dormir mejor. Se pueden poner en práctica a lo largo de un mes con diferentes tareas asignadas a cada uno de los 30 días. Los cambios más importantes se espacian en el calendario para permitir que las tareas previas tengan el tiempo necesario para surtir efecto. La mayor parte de la primera semana, por ejemplo, se centra en mejorar tu entorno para dormir después de haber seguido la recomendación de fijar tu hora de despertar – pero parte del trabajo preliminar realizado a través de la autoreflexión esta semana creará una cimentación para después. De la misma manera, crear una “zona neutral” y acostarte cuando tengas sueño requerirá algún esfuerzo, mientras que reorganizar el uso de sustancias puede que te sea más fácil.

Hay recomendaciones que serán fructíferas y correctivas en situaciones diferentes para personas diferentes. Algunos temas no tendrán relevancia en tu situación (como por ejemplo, dejar de fumar o si ya eres no-fumador.)

La última parte de este plan está diseñada para atar cabos sueltos incluyendo las condiciones que pueden minar el sueño. Si los cambios tempranos no han demostrado ser efectivos ni relevantes, puede que sea porque hay otros asuntos en juego.

En último lugar, si tus esfuerzos no reciben su compensación al final, puede que sea de utilidad hablar con un especialista en sueño que te pueda proporcionar la ayuda personal que necesitas para superar cualquier problema que queda. Estos consejos normalmente sirven para todos, pero si se ajustan cuidadosamente para tener en cuenta tus requisitos individuales, pueden volverse inestimables.



Aplicar el Plan para Dormir Mejor

Puedes dar un paso al día para mejorar tu sueño. A continuación siguen unas sugerencias en cuanto a qué hacer cada día durante 30 días. No es necesario que todo se revele de manera ordenada; puede que encuentres que tardes más con alguna tarea en particular y a la inversa puede que puedas pasar de recomendaciones que no son relevantes para ti. Personaliza el plan para ajustarle a tus necesidades y tu situación lo mejor que puedas y permite flexibilidad en el proceso.

Sea lo que sea, no te amedrentes. Tu recompensa no sólo será dormir mejor, sino también tener vitalidad y función mejoradas durante el día. El objetivo es muy merecedor de tu esfuerzo y mereces ser elogiado por comprometerte con el proceso.

Primera semana

Día 1: Despiértate a la misma hora cada día. Fija un horario habitual/rutinario de acostarte y levantarte. Esta hora de despertarse debería ser la misma en días laborables, fines de semana y festivos, por lo que debes seleccionar la hora que más te convenga.

Día 2: Retira los dispositivos electrónicos del dormitorio. Esto incluye televisión, ordenadores (de mesa y portátil), teléfonos móviles e incluso lectores electrónicos. Mantente alejado de los dispositivos electrónicos durante un mínimo de 45 minutos antes de irte a dormir.

Día 3: Las mascotas deberían dormir fuera del dormitorio.



Día 4: Calcula tus necesidades de sueño. Es posible que necesites las ocho horas de sueño tradicionales, o que te vaya mejor con alguna más o menos. Descubre lo que realmente necesitas.

En cierto modo, esta es la parte más fácil y difícil del proceso. En pocas palabras, debes permitirte dormir todo el tiempo que quieras. En la mayoría de los casos, esto significa dormir hasta que ya no estés cansado. Puedes despertarte varias veces, pero si aún puedes volver a dormir, debes intentarlo. Cuando ya no puedas dormir físicamente, debes levantarte por el día. Es muy importante que no te despiertes con un despertador. Si no has establecido tu hora de acostarte lo suficientemente temprano, es probable que vayas a dormir más allá del tiempo que necesitas para levantarte para ir a trabajar. Si esto es un problema, intenta este proceso durante las vacaciones. Una vez que hayas terminado el día, no vuelvas a dormir hasta la hora de acostarte. ¡No se permiten siestas!

Día 5: Duerme en el momento adecuado para ti. Algunas personas se sienten mejor con "irse temprano a la cama, levantarse temprano", mientras que otras son búhos nocturnos naturales. Lo harás mejor trabajando con tus ritmos naturales.

Día 6: Paga tu "deuda de sueño". Aprovecha las vacaciones para pagar tu "deuda de sueño". Si no has dormido lo suficiente, ahora es el momento de ponerte al día con tu deuda de sueño. Puedes extender tus horas de sueño, echar siestas y aprender a usar la cafeína con prudencia.

Día 7: Aprende la diferencia entre somnolencia y fatiga. Es posible que no te des cuenta de que hay diferencias importantes que pueden ayudar a identificar y tratar las causas del insomnio.

Sueño.....Imagina que estás sentado después del almuerzo en tu silla más cómoda. Estás cómodo y relajado. Tus párpados se vuelven pesados, y cada vez que se cierran, permanecen así un momento más. Ya estás listo para dormir. Tienes sueño. El sueño se alivia con el sueño (dormir) mismo.



La percepción lo es todo

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.

www.esfacilsisabescomo.com

902 10 28 10 – 655 88 21 60

25 años de experiencia