

Rutina para dormir mejor

BELÉN ROLDÁN

BENEFICIOS

Hoy el objetivo y el compromiso es con tu sueño y descanso. Te recomiendo realizar las siguientes recomendaciones que ayudarán a que tu cuerpo entre en ese estado de calma y se prepare para dormir :)

1

En primer lugar, tendremos que **ir avisando al cuerpo y cerebro que se acerca el momento de descanso**. Por ello es importante intentar reducir la actividad física y mental y rodearnos luces cálidas y pocos estímulos (en base a lo posible).

2

Se recomienda intentar llevar a cabo **rutinas que inviten al descanso** (duchas o baños relajantes, cenar con calma, estiramientos, lectura con luces tenues...).

3

Evitar el uso de pantallas en las horas previas a dormir.

4

Evitar actividad física de alta intensidad previa al descanso (2/3 horas) ya que está puede activarnos.

5

Separar la cena al menos 2 horas del descanso. Cuando comemos aumenta la temperatura y la activación pudiendo afectar al descanso. Procura elegir una cena saciante, pero que te siente bien y sea poco pesada.

6

En caso de tener preocupaciones, **escritura de preocupaciones** (soltar), y finalizar siempre escribiendo: "mañana me haré cargo de todo esto que me preocupa y es importante para mí, ahora es mi momento de dormir y descansar".

7

Escritura de agradecimiento para conectar a tu cuerpo y cerebro con el amor y desconectarlo del estrés y preocupaciones.

8

Hacer uso de la respiración (ej. respiración profunda para calmar el cuerpo. Un ejemplo es la técnica 4-7-8: inhales por 4 segundos, aguante la respiración por 7 y exhale por 8). Hazlo tantas veces como necesites tumbado/a en la cama.

