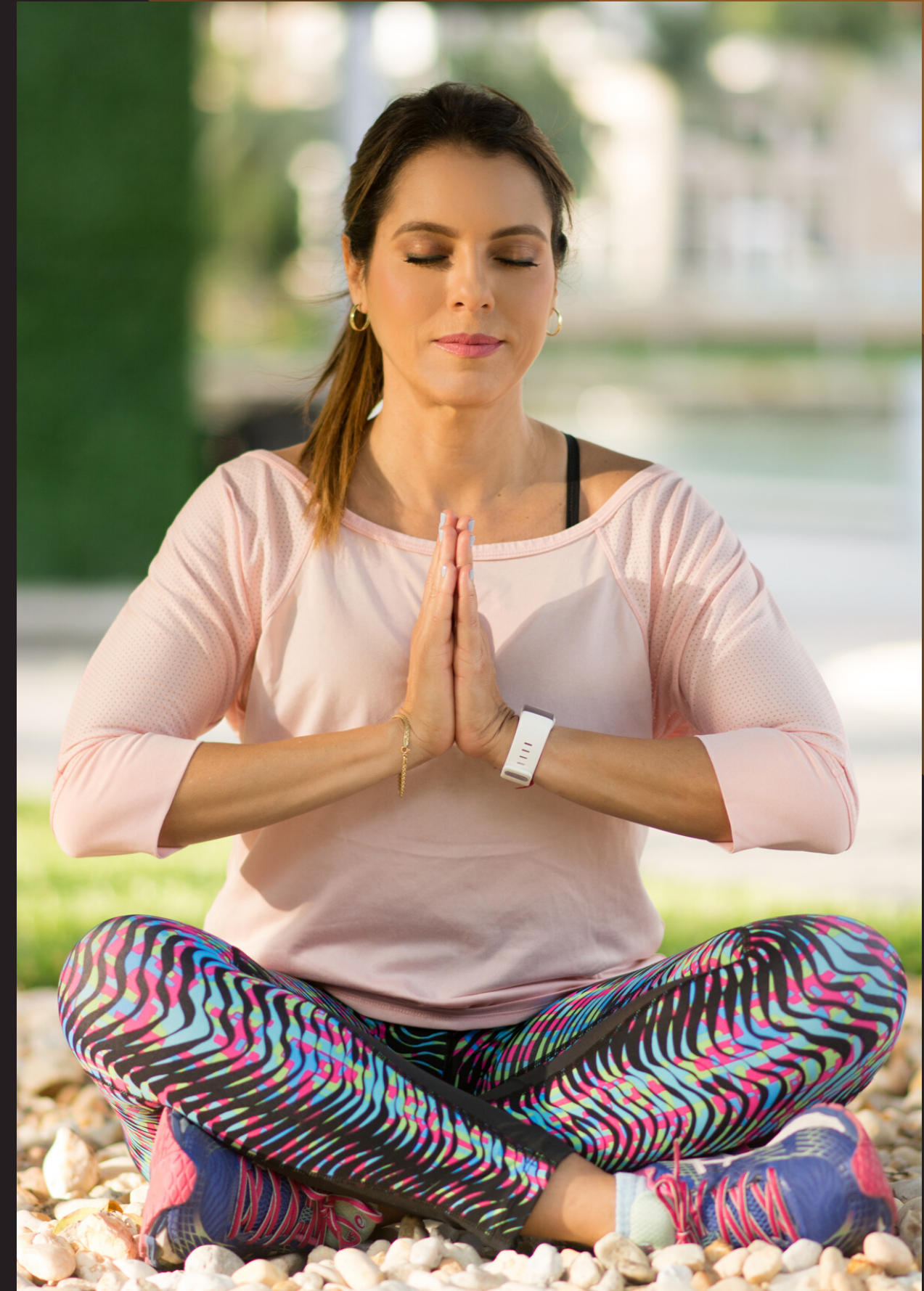


MINDFULNESS

**APRENDE A  
MEDITAR Y  
EVITA EL  
INSOMNIO**

**FABIOLA** PÉREZ  
OLALDE



# EL SUEÑO

**ES UNO DE LOS PILARES FUNDAMENTALES PARA UNA ÓPTIMA SALUD  
FÍSICA Y MENTAL.**

**LA MEDITACIÓN PARA DORMIR Y EL POTENCIAL QUE ESTE TIPO DE  
TERAPIA ES UNA DE LAS MEJORES ALTERNATIVAS PARA AYUDARTE A  
RECUPERAR ESAS DULCES NOCHES DE SUEÑO.**

# **LA MEDITACIÓN:**

**Es una práctica que nos ayuda a bajar los niveles de estrés y ansiedad, por lo tanto es un buen aliado para poder dormir correctamente, descansando plenamente cuerpo y mente.**

# ¿EN QUE CONSISTE LA MEDITACIÓN PARA DORMIR?

Es una técnica que puede ayudar en el tratamiento del insomnio de tipo transitorio o crónico. Actualmente existe una gran cantidad de evidencia de que la meditación regular puede mejorar los patrones de sueño, a menudo de manera espectacular. Las investigaciones indican que el sistema nervioso simpático excitado también es un factor causal importante en el insomnio crónico. De ello se desprende que las prácticas que reducen la excitación del sistema nervioso, tales como la meditación, pueden ser muy eficaces para aliviar el insomnio.



# ¿QUÉ PERTUBA EL SUEÑO?

## VARIOS ASPECTOS

El estrés

La tensión

La indulgencia excesiva de estimulantes

El consumo frecuente de té y de café

El uso de drogas

Quedarse despierto hasta tarde

Descansar muchas horas durante el día

Recibir demasiada estimulación por la TV durante la noche

Estar sentado largas horas frente a un ordenador

Malos hábitos alimenticios que no son adecuados para nuestro organismo





# PARA HACER FRENTE AL PROBLEMA...

## SE RECOMIENDA MEDITAR

Ya que puede cambiar la reacción a los factores que provocan el estrés.

# MEDITACION PARA DORMIR PROFUNDAMENTE

CONSISTE EN LA FIJACIÓN DE LA RESPIRACIÓN POR LA VENTANA DE LA NARIZ Y EN LA OBSERVACIÓN DEL ALIENTO. SIGUE ESTOS PASOS:

JUSTO ANTES DE DORMIR, SIÉNTATE CÓMODAMENTE EN TU CAMA Y TOMA ALGUNAS RESPIRACIONES SUAVES.

DEJA QUE TU PALMA DE LA MANO IZQUIERDA DESCANSE SOBRE EL MUSLO Y LLEVA TU MANO DERECHA HACIA LA NARIZ

DESCANSA SUAVEMENTE LOS DEDOS ÍNDICE Y MEDIO DE LA MANO DERECHA POR ENCIMA ENTRE LAS CEJAS Y RELAJA EL HOMBRO Y EL BRAZO DERECHO





**INHALA POR LA FOSA NASAL  
IZQUIERDA, MIENTRAS QUE CON EL  
PULGAR DE TU MANO, BLOQUEAS LA  
FOSA NASAL DERECHA Y LUEGO  
EXHALA LENTAMENTE A TRAVÉS DE  
AMBAS FOSAS NASALES**

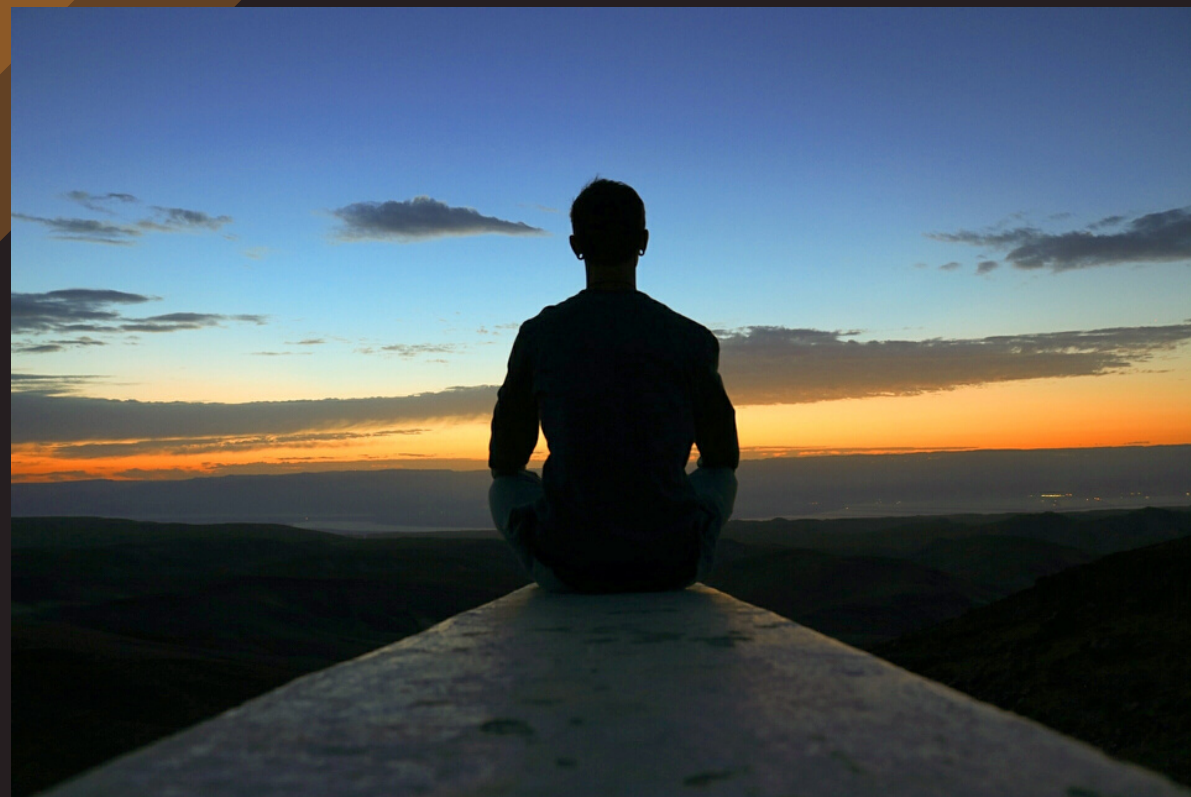
Ahora bloquea la fosa nasal izquierda con el  
pulgar y exhala lentamente por la fosa nasal  
derecha.

**LUEGO INHALA POR LA DERECHA Y  
EXHALA POR LA IZQUIERDA.**

**REPERTIR TODO ESTE EJERCICIO TRES  
VECES, ES DECIR TRES RONDAS.**



**LUEGO DE HABER RESPIRADO  
SEGUIMOS CON UNA  
MEDITACIÓN GUIADA...**



## **¿QUÉ ES UNA MEDITACIÓN GUIADA PARA DORMIR?**

**CONSISTE EN GRABACIONES  
ESPECIALMENTE DISEÑADAS PARA  
PERSONAS QUE TIENEN DIFICULTAD  
PARA CONCILIAR EL SUEÑO. EL  
CONTENIDO DE ESTAS  
GRABACIONES AYUDA A LOS  
INDIVIDUOS A CAER EN UN SUEÑO  
PROFUNDO Y ALTAMENTE  
REPARADOR. PUEDES BUSCAR EN  
YOU TUBE ALGUNAS, HAY  
EXCELENTES.**





No esperes más y comienza a meditar.  
Recuerda tener una alimentación  
saludable, en mi blog y podcast podrás  
conseguir la forma que debes comer y  
realiza actividad física.

FABIOLA **PÉREZ**  
OLALDE