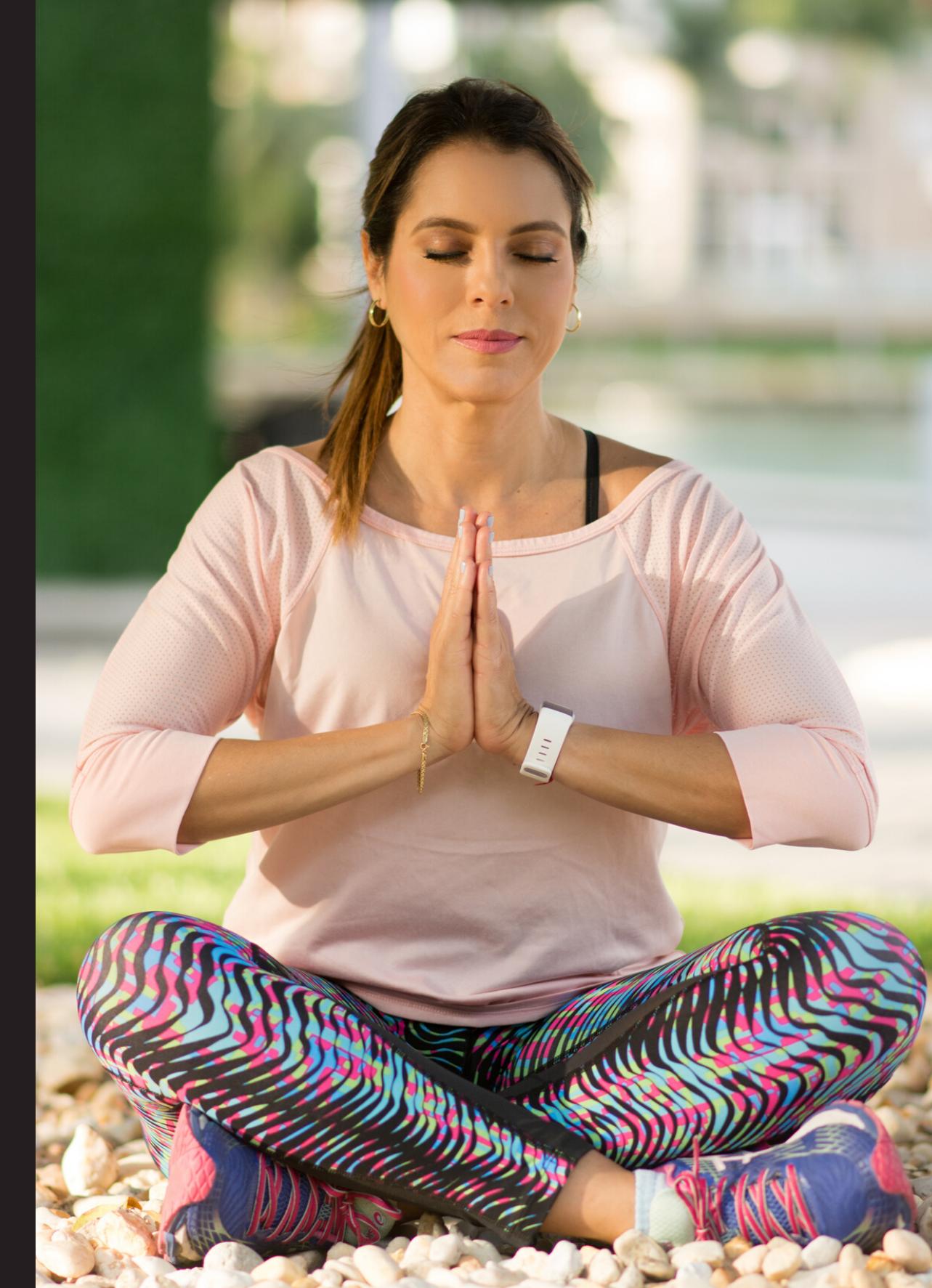


MINDFULNESS

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 éstres 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.**

**REPETIR 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