

# DECÁLOGO *del descanso*



**1. Bebida relajante.** Tomarnos una bebida (sin cafeína) caliente o templada 15 minutos antes de irnos a la cama



**2. Deliciosa rutina.** Es importante mantener un horario fijo que nos permita acostarnos a la misma hora aprox todos los días y escribe antes de dormir tus Reflexiones del día para descargar la mente y quedarte con lo positivo de cada día.



**3. Respiración consciente y/o relajación guiada.** En la misma cama, tumbate boca arriba, cede peso hacia tu cama y respira o escucha una relajación guiada. Como la que te he regalado!



**4. Dormitorio ordenado.** Mantén tu habitación ordenada e impoluta, sin ruidos ni distracciones. Nunca duermas con cosas, tipo ropa, encima de la cama. Como es fuera es dentro.



**5. Pantallas fuera.** Aléjate de las pantallas (móviles, tablets y televisores) antes de irnos a dormir. En vez de ver Instagram o Netflix lee alguna novela, como si fuera un cuento que te contaban de pequeña. En papel y siempre con una luz amarilla poco intensa.



**6. No a las cenas copiosas.** Evitar cenas copiosas y cena con un margen de dos horas antes de irte a dormir.



**7. Prepara tu habitación.** Unos minutos antes pon un difusor con aceite esencial de lavanda o naranja. Tu habitación, tu templo.



**8. Evita el consumo de estimulantes.** Evita el café y el té u otras bebidas que contengan excitantes, como los refrescos de cola y las energéticas. Y, sobre todo, hay evita el alcohol. Aunque los borrachos se queden dormidos no tienen un sueño repasador.



**9. Ducha relajante.** Antes de irte a dormir, puedes ducharte con agua caliente o tibia para mejorar tu relajación.



**10. No te acuestes enfadada.** Antes de ir a dormir intenta hablar todo aquello que necesites, aunque sea una conversación incómoda.

*Tampoco tomes ninguna decisión importante por la noche, espera al día siguiente.*