

## EFT Para el insomnio

### Material de trabajo: Guía para dormir bien

Dormir bien es un hábito que puedes aprender. Los pequeños cambios pueden tener grandes efectos. Empieza hoy siguiendo estas reglas:

#### Cuida tu cuerpo

- No bebas cafeína, té o coca cola después de las 4 de la tarde
- No comas abundantemente o picante a última hora de la noche
- Evita el alcohol ya que interfiere con el sueño

#### Ejercicio Físico

- Puedes hacer una caminata rápida al final de la tarde
- Hacer ejercicio físico todos los días

#### Duerme solo durante la noche

- Trata de no hacer la siesta no importa lo cansado que te encuentres.

#### Tener una rutina para dormir

- Toma una bebida relajante como té de manzanilla o una bebida con leche.

- Toma un baño o una rutina de lavarse la cara y cepillarse los dientes.
- Acuéstate a la misma hora cada noche.
- Cuando estés en la cama, piensa en cosas agradables (por ejemplo, piense en 5 cosas agradables que sucedieron ese día; pueden ser grandes o pequeños, como una conversación agradable, ver la luz del sol o escuchar música agradable en la radio).
- Haz un ejercicio de respiración relajado (una mano en el estómago y la otra en el pecho, reduzca deliberadamente respirar, respire profundamente con el estómago en lugar de hacerlo con el pecho).
- Trata de despertarse a la misma hora todos los días, incluso si esto es agotador para empezar

Haz de tu dormitorio un lugar agradable para estar

Mantén el dormitorio limpio y ordenado.

Introduce olores agradables como una gota de aceite de lavanda en la almohada.

Consiga almohadas adicionales.

Asegúrese de que su hogar sea seguro, p. Ej. puertas cerradas, ventanas cerradas.

**RECUERDA:** La cama es para dormir, así que si no puedes dormir después de 30 minutos, levántate y haz otra actividad en otros lugares, como leer o escuchar música (intenta evitar la televisión, ya que puede

desperte). Después de 15 minutos vuelve a la cama e intenta volver a dormir. Si aún no puedes dormir después de 30 minutos, levántate de nuevo. Repite esta rutina tantas veces como sea necesario y usa tu cama solo para dormir.

Desde ya te deseo que puedas conciliar el sueño

Muchos Saludos

Carla Valencia EFT-CC

<http://www.autoayuda-eft.com>