



**ESCRITURA CONSCIENTE PARA
DORMIR EXCELENTE**

ESCRITURA CONSCIENTE PARA DORMIR EXCELENTE

CONOCE TU PUNTO DE PARTIDA

1. ¿QUÉ DÍA DE LA SEMANA TE CUESTA MÁS DORMIR?

Puedes responder todos los días

2. ¿QUÉ TE SUCEDE DURANTE EL DÍA CUANDO POR LA NOCHE TE CUESTA DORMIR?

3. ¿QUÉ HACES JUSTO ANTES DE IRTE A DORMIR QUE TE PONE NERVIOS@?

Enumera

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

4. ¿QUÉ HACES JUSTO ANTES DE IRTE A DORMIR QUE TE ENCANTA Y TE CALMA?

Enumera

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

EMPIEZO ACUIDARME

ESCRITURA CONSCIENTE PARA DORMIR EXCELENTE

CONOCE TU PUNTO DE PARTIDA

5. ¿QUÉ HACES CUÁNDO NO PUEDES DORMIRTE CON FACILIDAD?

Enumera

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

6. ¿CÓMO TE AFECTA EN TU DÍA A DÍA DORMIR MAL O POCO?

Explícalo con detalles

EMPIEZO ACUIRME

ESCRITURA CONSCIENTE PARA DORMIR EXCELENTE

CONOCE TU PUNTO DE PARTIDA

7. ¿BEBES MUCHO LÍQUIDO DURANTE EL DÍA?

Si orinas con mucha frecuencia, puede ser recomendable dejar de beber varias horas antes de ir a dormir para evitar despertarte durante la noche para ir al baño

8. ¿QUÉ TIPO DE ALIMENTOS TOMAS DURANTE EL DÍA? Y ¿QUÉ COMES EN LA CENA?

Fíjate en los alimentos que te causen indigestión, te inflamen, te den gases o te sobre-estimen, como la cafeína, el picante etc... Infórmate sobre ello ;)

9. ¿QUÉ TIPO DE PELÍCULAS, LIBROS O PROGRAMAS CONSUMES ANTES DE DORMIR?

El contenido de mucha acción, con dilemas existenciales o grandes dramas pueden perturbar tu sueño

10. ¿QUÉ CONVERSACIONES TIENES ANTES DE DORMIR?

Las discusiones, las conversaciones de temas profundos e inquietantes y planificar la vida antes de ir a dormir puede mantenerte tenso y pre-ocupado en un momento inapropiado

ESCRITURA CONSCIENTE PARA DORMIR EXCELENTE

CREA TU NUEVO ESCENARIO PARA DORMIR EXCELENTE

1. ¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE FUERA TU DÍA Y ASÍ MEJORAR TU DESCANSO NOCTURNO? Se realista y positivo. Escribe una síntesis

2. ¿CÓMO PODRÍAS HACER MÁS ACOGEDOR TU ESPACIO PARA DORMIR?
Enumera

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

3. ¿QUÉ TE GUSTARÍA HACER ANTES DE DORMIR?
Acuérdate de las preguntas 7-8-9 y 10

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

EMPIEZO ACUIDARME

ESCRITURA CONSCIENTE PARA DORMIR EXCELENTE

CREA TU NUEVO ESCENARIO PARA DORMIR EXCELENTE

4. ¿QUÉ SABES SOBRE EL SUEÑO (TIPOS, FASES, CARACTERÍSTICAS ETC...)?

Esta información te ayudará a entender mejor cómo funciona el sueño y a crear el mejor plan de descanso para ti. Si no sabes nada, es momento de informarte ;)

5. TENIENDO EN CUENTA TUS RESPUESTAS ANTERIORES CREA AHORA TU PLAN DE PRE-SUEÑO PERFECTO

Enumera

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

EMPIEZO ACUIDARME

AHORA PON EN MARCHA TU PLAN PARA DORMIR EXCELENTE

TE ANIMO A SEGUIR ESTOS PASOS...

1. **Ve poco a poco.** Pon en marcha como mucho 2 mejoras a la semana del plan que has creado en la pregunta nº5.
2. **Compra lo que necesites** para hacer de tu espacio de sueño el más acogedor, envolvente y tranquilo del mundo.
3. **Valora cada día** los logros obtenidos, aunque sea de 1%.
4. **Dedícate tiempo** de calidad.
5. **Vive tu proceso** para un Sueño perfecto con humor y calma.
6. Si te bloqueas no pasa nada, **fluye**.
7. **Escucha a tu cuerpo** para tomar decisiones pre-sueño inteligentes .
8. **Prueba, equivócate y perfecciona** tu sistema de pre-sueño excelente.
9. **Di NO** a todo lo que te moleste para dormir bien.
10. Sigue tu plan pre-sueño, pero también **se flexible** si algún día no puedes cumplirlo. Ábrete a las necesidades del momento y así eliminarás la resistencia, la frustración y estrés antes de dormir.
11. **Educa a tu entorno** para respetar tu plan de pre-sueño excelente y así inspirarles a que ellos también creen el suyo.

¿Quieres empezar a cuidarte y minimizar tu estrés con coherencia, realismo y de manera personalizada?

En Empiezo a Cuidarme te ayudo a conseguirlo

¿Empezamos?

Visita

www.empiezoacuidarme.com



EMPIEZOACUIDARME