

Vivir como soñamos

Prueba estas lecturas para dormir rápido y profundo



rosen®



Cinco lecturas para dormir rápido y profundo

- Las ruinas circulares, de Jorge Luis Borges
- El corazón delator, de Edgar Allan Poe
- La autopista del sur, de Julio Cortázar
- El gato bajo la lluvia, de Ernest Hemingway
- Piensa en nosotros, de Gabriel García Márquez

Hoy te traemos recomendaciones de cuentos cortos que promueven la relajación e inducen a un sueño profundo de manera rápida. Prueba leerlos antes de dormir y notarás los resultados. La clave está en dejarse llevar por la lectura, relajarse y olvidar los problemas del día.

Si sufres de insomnio u otros trastornos del sueño y has probado de todo para solucionarlo, aquí te proponemos una alternativa muy efectiva para conciliar el sueño de manera rápida y profunda: leer.

Escoger una buena lectura para dormir trae muchos beneficios, entre ellos:

- Te ayuda a **desconectar de los problemas** del día.
- Promueve el **buen humor** al momento de descansar.
- Estimula la relajación, tanto de los músculos como de la mente.
- Te hace pensar en otra cosa y **olvidar las preocupaciones** que suelen aparecer por las noches, generando estrés y, por consecuencia, insomnio.

A continuación te recomendamos 5 lecturas para dormir y relajarte. Eso sí, procura que el ambiente que te acompañe sea silencioso y de luz tenue. Además, es importante que tengas una buena postura para leer, que sea cómoda para ti y favorezca el confort muscular.



Cinco lecturas para dormir rápido y profundo

1. Las ruinas circulares, de Jorge Luis Borges

Borges es uno de los mejores escritores de Argentina y su talento se conoce también por toda Latinoamérica y el mundo. El cuento “Las ruinas circulares” forma parte de su famoso y reconocido libro “Ficciones” y es una excelente lectura para disfrutar antes de dormir, ya que **habla sobre una diversidad de temas muy profundos**, como la infinitud o la creación literaria.

Te proponemos una alternativa muy efectiva para conciliar el sueño de manera rápida y profunda: leer.

2. El corazón delator, de Edgar Allan Poe

Si lo que buscas es **un cuento que te haga olvidar de la rutina** y te sumerja en un mundo de terror, misterio y suspenso hasta caer rendido de sueño, entonces debes optar por esta lectura. Allan Poe es un reconocido escritor estadounidense enmarcado en lo que se conoce como narrativa gótica. El Corazón Delator es una obra muy simple de leer pero de un gran impacto en las emociones.

3. La autopista del sur, de Julio Cortázar

Cortázar es otro autor de lecturas para dormir y llevarse a la cama que nunca falla. Tiene muchos cuentos perfectos para leer de noche, porque **su modo de contar historias cautiva en pocas páginas**. La Autopista Sur es uno de sus cuentos más largos pero es muy fácil y amable para leer y además su trama es realmente chistosa para terminar el día.

4. El gato bajo la lluvia, de Ernest Hemingway

Ernest Hemingway se caracterizó siempre por ofrecer cuentos y novelas increíbles y son todas muy recomendadas. Además ha sido referente de muchos grandes escritores a nivel mundial, tanto clásicos como actuales. El gato bajo la lluvia es posiblemente una de sus obras más reconocidas, **sin desperdicio y perfecta para leer antes de dormir**. Hasta el propio Gabriel García Márquez coincidió en que es uno de los mejores cuentos de la historia.

Cortázar tiene muchos cuentos perfectos para leer de noche, porque su modo de contar historias cautiva en pocas páginas.

5. Piensa en nosotros, de Gabriel García Márquez

El anteriormente nombrado escritor colombiano, famoso y reconocido por obras históricas como “100 Años de Soledad” también tiene muchas novelas cortas, como por ejemplo “El coronel no tiene quien le escriba” o “Piensa en nosotros”, que es **una narrativa profunda y reflexiva**, perfecta para salirse un rato de la realidad y caer en un sueño completamente relajados.

Si quieres combinar la lectura para dormir con otras prácticas que promuevan un mejor descanso, te invitamos también a leer este artículo con algunos remedios caseros para conciliar el sueño de manera natural. Recuerda que siempre es importante la constancia de las buenas prácticas para convertirlas en hábitos de vida saludable, que duren y se mantengan en el tiempo.

Vivir como soñamos

Prueba estas lecturas para dormir rápido y profundo

ROSEN®