

# ¿Cómo lograr un buen descanso?

Buenos hábitos, posturas y recomendaciones para dormir bien y despertar con energía





1

Introducción

2

Consejos para levantarse temprano y con energía

3

Creando tu templo del sueño: ¿cómo es el dormitorio ideal?



# Introducción

Seguro que ya sabes sobre la importancia del **buen descanso** y los beneficios que este tiene para el bienestar y la salud. El momento perfecto para reponer energías y continuar con las actividades diarias es la hora de dormir, cosa que hace que el cuerpo se recupere y se fortalezca.

Pero es posible que en ciertas épocas de tu vida te cueste tomar el ritmo, levantarte, descansar bien... ¿Te has preguntado por qué? En este ebook compartiremos contigo **algunos consejos para levantarse temprano** y, sobre todo, con mucho ánimo. Además, te daremos algunas **alternativas para crear tu dormitorio ideal** y descansar bien. ¡Sigue leyendo, tu cuerpo te lo agradecerá!

1 Introducción

2 Consejos para levantarse temprano y con energía

3 Creando tu templo del sueño: ¿cómo es el dormitorio ideal?



## 2 Consejos para levantarse temprano y con energía

Hay momentos en la vida en los que es complicado dormir las horas necesarias, ya sea por estrés, preocupaciones, ansiedad... Pero, a pesar de las dificultades, te decimos que **sí es posible despertarse temprano, con energía y con optimismo** para iniciar la rutina diaria. De hecho, es recomendable hacerlo porque impacta de manera positiva a la salud.

1 Introducción

2 Consejos para levantarse temprano y con energía

3 Creando tu templo del sueño: ¿cómo es el dormitorio ideal?

Para lograrlo, te dejamos unos consejos prácticos para **despertar con energía y rendir lo suficiente durante el día**. ¡Empecemos!

## Es posible despertarse temprano, con energía y con optimismo para iniciar la rutina diaria.

### Ten clara tu motivación

Como todo en la vida, es importante tener un objetivo y una meta por la cual tomar cierta acción. Para este caso pregúntate lo siguiente: **“¿por qué quiero levantarme temprano?”** Tal vez las respuestas puedan ser:

- Porque te gustaría hacer ejercicio por las mañanas antes de la jornada laboral o labores domésticas.
- Porque quieres levantarte tranquilamente y disfrutar del momento del desayuno.
- Simplemente para aprovechar al máximo tu tiempo durante el día.

Los motivos pueden ser variados. Lo importante es actuar y comenzar a levantarte temprano, de esta manera

aprovecharás tu tiempo. Recuerda que el tiempo es un recurso valioso en tu vida, ¿por qué no administrarlo de la mejor manera, desde temprano en la mañana?

### Cena ligero la noche anterior

La alimentación también se relaciona con la posibilidad de levantarse temprano, ya que existen ciertas comidas que caen pesadas al organismo, con lo que el estómago debe utilizar más energía para hacer correctamente el proceso de digestión. Lo ideal es evitar el consumo de carbohidratos por la noche. Cena algo ligero, unas dos horas antes de ir a la cama, y notarás que al día siguiente te levantas con mucho más ánimo por haber descansado mejor.





## Establece horarios

Convierte tus horarios para dormir y levantarte en un **hábito**: de esta forma tu cuerpo y tu reloj biológico se adaptarán de manera natural. Un gran consejo que no debes dejar pasar en el momento que vayas a dormir, es **generar pensamientos positivos e intentar desconectarte de las dificultades**. Así podrás dormirte en el tiempo deseado, descansar mejor y levantarte con ganas.

## Escucha tu música favorita

Parte tu día con aquella **playlist que te hace vibrar y te pone de buen humor**. Identifícala y reproducéla por las mañanas. Parece mentira, pero las ondas sonoras de ciertas canciones hacen que el cuerpo se sienta vivo y lleno de energía.

¿Qué te parece iniciar tu rutina con la canción Here comes the sun de The Beatles? Es una recomendación, pero así como ésta puedes elegir entre millones de ellas. **¡Haz la prueba!**

## Levántate con decisión

Cuando despiertes, abre tus ojos poco a poco y visualiza aquella motivación que te hará levantarte con determinación, seguridad e intención de que ese día será provechoso en cualquier actividad que realices.

## Empieza de manera simple

Lo importante es no complicarte la vida: se trata de **poner en práctica hábitos de manera sencilla**. Procura que tu rutina mañanera no esté saturada de actividades y que encuentres el **equilibrio perfecto** entre tu jornada laboral, hogareña y personal.



## Crea un entorno de paz y tranquilo para ti por las mañanas

Por las mañanas **crea un espacio para ti** en donde visualices tus actividades, metas y objetivos. Después tranquiliza tu mente con unos momentos de silencio y meditación. Puedes **practicar el mindfulness o un poco de yoga** para sentirte en plenitud y atraer energía positiva.

## Reflexiona y agradece

**Agradecer siempre produce abundancia**, así que, como ejercicio para crear paz y tranquilidad, regalate un momento en el que puedas reflexionar sobre situaciones y experiencias no tan buenas y difíciles para tu vida. Pero también todo lo bueno que está por venir gracias a las decisiones futuras.

## Duerme tus horas

Como decíamos antes, tal vez pueda ser complicado dormir bien pero **intenta que tu cuerpo descanse** las horas necesarias. Las horas recomendadas para tener un buen descanso es de **7 a 9 horas para una persona adulta**, aunque dependiendo la edad se requiere menos o más horas de sueño.



## ¡Adiós al snooze!

¿Cuántas veces pospones tu despertador para dormir 10 minutos más? Es muy tentador pero es un **mal hábito que hay que evitar**. Aplicar el snooze hace que tu sueño no sea tan profundo: solo hará que te sientas más cansada, ¡evítalo!

## Empieza tus mañanas con una rica ducha

**Despierta fácilmente con una ducha:** te sentirás fresca y le dirás adiós al sueño. ¡Toma una ducha energizante y comienza tus días con mucha actitud!

Pon a prueba estas acciones, empieza con un poco y luego aumenta el ritmo, ¡sí se puede!





## 3 Creando tu templo del sueño: ¿cómo es el dormitorio ideal?

La clave para tener un excelente descanso es **el dormitorio, un templo en donde creas sueños y tu cuerpo se carga de energía**. Aunque no lo parezca, la decoración y distribución influyen mucho en tu descanso. Existen algunos **elementos** que hacen más placentero esos momentos. A continuación te diremos cuáles son:

1 Introducción

2 Consejos para levantarse temprano y con energía

3 Creando tu templo del sueño: ¿cómo es el dormitorio ideal?

### LOS COLORES DE LA HABITACIÓN

Hay estudios en psicología que confirman que el cerebro capta los últimos colores que se ven antes de dormir. Es increíble cómo **el cerebro es sensible a ciertos tonos** para controlar el ritmo cardíaco.

Así que, lo ideal es **pintar tu pieza en tonos azules, verdes y tornasolados** para tener una mejor sensación de descanso y que el sueño sea agradable.

### LA COMODIDAD DE LA CAMA

Esta es la clave para un buen descanso. **La cama es tu templo** y debe estar lo más **cómoda y firme** posible, para que tu cuerpo esté tranquilo. Algunos especialistas indican que lo mejor es que **el respaldo de la cama esté orientado al norte**: esto tiene que ver con métodos de Feng Shui para atraer el flujo y energía natural de la tierra.

**El colchón y la almohada** son otros dos elementos esenciales en los que debes invertir para que tu cama sea el mejor lugar de descanso.

### COLCHÓN

En el mercado existen diversos tipos de colchones. Las diferencias entre unos y otros son el tipo de **material y las capas** que lo conforman. No usar un buen colchón que esté acorde a las necesidades de cada persona implica ciertas **molestias, como dolor de espalda, problemas musculares** y, claramente, **no descansar bien**. Un **buen colchón** debe cumplir con estas características:

- Ergonómico y ajustable al cuerpo
- Firmeza
- Transpirabilidad
- Temperatura precisa





### ALMOHADA

¿Qué sería de un colchón sin el complemento preciso? La almohada es **otra clave del buen descanso**, en ella se permite que la cabeza se alinee de forma natural con la espalda y el cuello.

Veamos a continuación algunos tipos de almohada de acuerdo con el material, postura o comodidad. ¡Encuentra la tuya!

- Los **materiales** de los que están hechas las almohadas son de microfibra, pluma, gel, látex, entre otros.
- De acuerdo con la **comodidad** las almohadas son de suavidad normal, media o alta.
- **Si duermes boca arriba**, elige una almohada que se adapte a tu cuello y que mantenga la cabeza ni demasiado atrás ni demasiado levantada.
- **Si duermes de lado**, elige una almohada firme y de grosor medio.
- **Si duermes boca abajo**, necesitas una almohada blanda y delgada (aunque esta postura no es la más aconsejada para descansar bien).

La temperatura y la humedad influyen en el descanso. La temperatura debe ser cálida, entre 18°C y 22°C. Por otra parte, la humedad debe estar entre el 50% y 70% .

### ROPA DE CAMA

La ropa de cama juega un papel muy importante para que el colchón y la almohada se sientan aún más cómodas. **Las sábanas tienen contacto directo con la piel** y por ello tendrás que hacer una **selección cuidadosa y personalizada** para la hora de dormir. Además, esta prenda también es parte esencial de la **decoración** en el dormitorio.

En cuanto a la salud, se recomienda **cambiar la ropa de cama con frecuencia** para evitar alergias o enfermedades por hongos y bacterias que puedan haber en el polvo o simplemente en las prendas que se utilizan cada día.

### LA VENTILACIÓN

Procura que el **aire** que circula en tu pieza se **renueve constantemente**. Un truco muy fácil es hacerlo de forma **diaria de 5 a 10 minutos**: aprovecha a abrir las ventanas y ventilar el espacio mientras desayunas o te das tu ducha matutina.

### LA TEMPERATURA Y HUMEDAD

Y aunque no lo parezca, **la temperatura y la humedad influyen en el descanso**. La temperatura debe ser cálida, entre **18°C y 22°C**. Por otra parte, la humedad debe estar entre el **50% y 70%** y debes saber que es fundamental **evitar el ambiente seco** para mejorar la respiración.

### LOS MUEBLES

Toca el turno de los muebles, **objetos tan necesarios y funcionales** para la vida práctica en el dormitorio y todos los elementos que se pueden poner y guardar en ellos. **Velador, clóset, pouf o estanterías** son elementos que no pueden faltar.

El tipo de muebles dependerá de tus gustos, pero es importante considerar el **material y el diseño** al momento de decorar el dormitorio. ¡Lo importante es **crear armonía!**



## Otros consejos para descansar mejor

Queremos que tu dormitorio se convierta en el **templo del sueño** así que:

- Juégatela con **respaldos cálidos** si vives en una región fresca. La madera es un gran aliado.
- Busca la **circulación de aire simple** pero eficiente en el dormitorio.
- Haz lucir tu habitación brindando **protagonismo a la zona exterior**, pero no olvides la privacidad.
- Procura que el dormitorio tenga la **suficiente luz natural**.
- Pon **arreglos decorativos** como lámparas, alfombras, espejos, cuadros...
- Refleja tu **personalidad y estilo**: siéntete libre de decorar y adaptar tu dormitorio para sentirte cómoda.
- Y por último, **el orden es necesario** para dar sensación de paz. Elimina todo tipo de ruido visual para asegurar un mejor descanso; pero tampoco te quedes con una habitación vacía: simplemente busca el equilibrio perfecto.



De ser necesario hazle algunas renovaciones a tu pieza, aplicando, por ejemplo, algunas ideas de la gurú del orden, Marie Kondo, que pueden ser funcionales para tu bienestar. Ordenar los elementos pequeños en cajones, doblar la ropa en sentido vertical, apostar por cajones más que por ganchos... Y cómo no, botar o donar aquello que no necesitas y quedarte solo, como dice el método KonMari,

con lo que te hace feliz. **Tu dormitorio es tu refugio y tu lugar especial en el mundo**, ¡adáptalo y transforma tu sueño! ¿Encontraste la inspiración en este ebook? ¿Qué idea pondrás en práctica para levantarte temprano y para crear el dormitorio ideal? Cada detalle cuenta así que esperamos que encuentres el balance que tanto estás buscando para **tener un buen descanso**. ¡Sueña en grande!

# ¿Cómo lograr un buen descanso?

Buenos hábitos, posturas y recomendaciones para dormir bien y despertar con energía