

Como trabajar con problemas de insomnio

(1,982 visualizaciones)

 [Imprimir mensajes](#)

1 Paginas 1

[Recomendar Post](#) | [Observar Post](#)



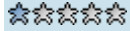
lunadeabril

Octubre 13, 2011, 9:03am



[reportar](#)

Participante Bebe



Posts: 23

Hola amigos,

mi problema es que llevo 3 meses que no duermo bien y me está afectando seriamente a mi salud.

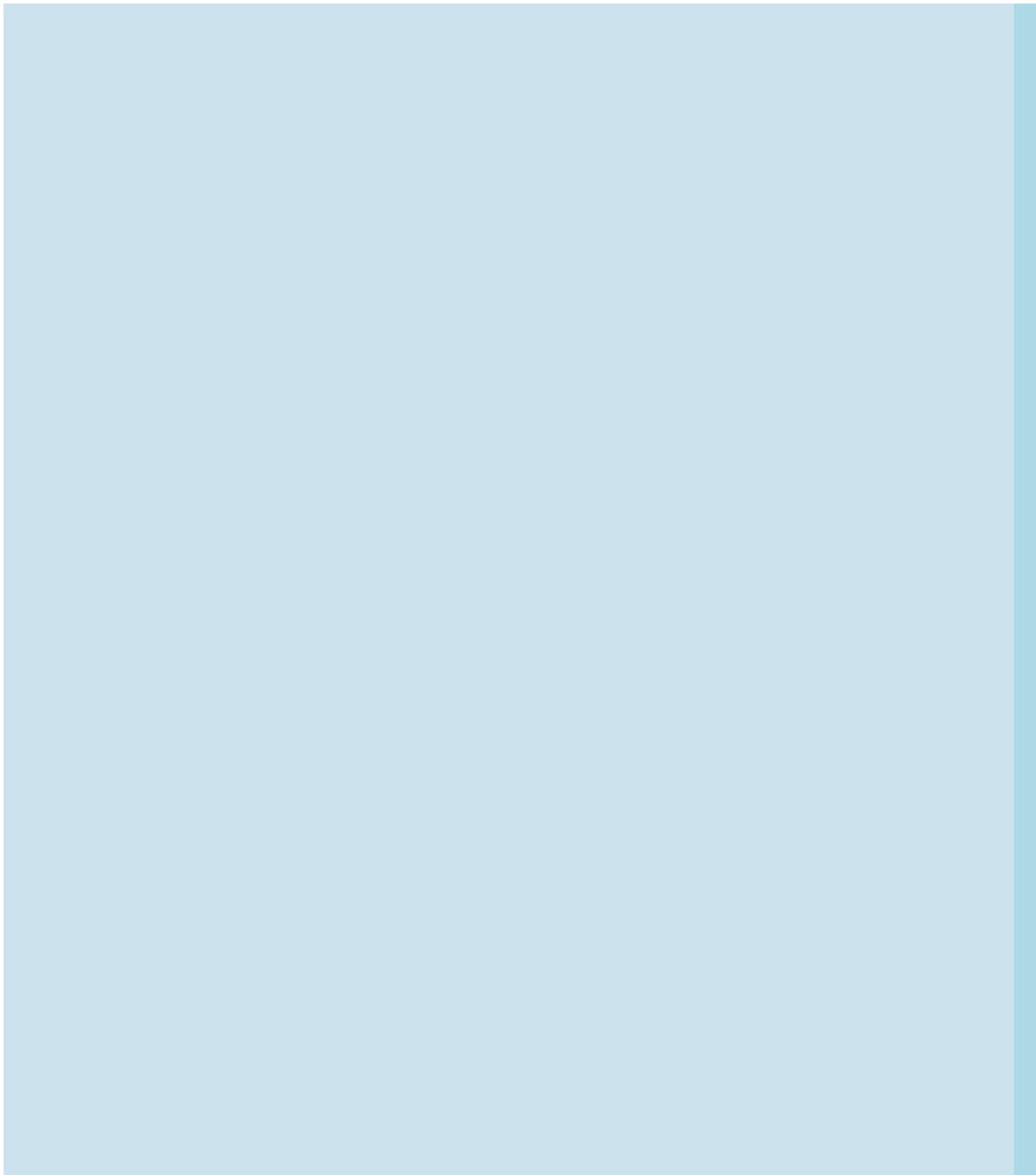
En cuanto me entra el sueño me meto a dormir, siempre sobre las 23h, duermo profundamente pero a las 2-3 ya estoy despierta. SIempre a las mismas horas. Ahi ya empiezo a dar vueltas y vueltas. ME duermo una hora, me despierto y asi hasta que me levanto a las 7.30h. Además es un sueño inquieto, en duermevela ...

Estoy empezando a enfermar y además me genera mucha ansiedad. No sé si a través de algún ejercicio de meditación podría intentar reprogramar mi cerebro para evitar que siempre se despierte a la misma hora.

Tampoco sé que chakra trabajarme más ...

Es una situación desesperante, a ver si alguno me podeís dar algún consejo.

Gracias



En el foro



mp

Respuesta: 2 - 7



ARANN

Octubre 14, 2011, 8:28am



reportar

Hola Lunadeabril. 😊

EL insomnio suele ser síntoma, más que cuadro patológico en sí, y estar relacionado con un conjunto de molestias personales, por así decirlo.

A veces , mejorar el insomnio, como si mejoras un tic, si el inconveniente es , como digo, solo un síntoma, únicamente provoca un desplazamiento, de modo que entonces aparece otro síntoma.

Si es así, como sabes, Reiki es complementario y no sustituye la necesidad de otros tratamientos , que deberás tener en cuenta.

Dejando al margen esa observación, tu puedes mejorar mucho tu sueño, y aunque he leído en diagonal las otras respuestas, me añado a los consejos que figuran en ellas.

La base de cualquier mejora sobre las funciones primarias de tu organismo, es intentar que se recupere el orden natural y previsto , sin una intervención excesiva que aumente la tensión sobre la misma. 😊

Por ejemplo, si un niño no come, crear excesiva tensión sobre esa función primaria, estorba al orden natural de la misma. El hambre es el mejor método que existe para motivarse a comer...no la disciplina . 😊

Si un niño no duerme, no puedes entrar en su cuarto y decirle : "DUERME i!!", porque nadie se echa en la cama y pone su mente con esa instrucción "DUERME i!!".



Si quieres llevarlo al extremo, imagina que alguien se estira, cierra sus puños, frunce su ceño, cierra muy fuerte sus ojos , contiene su respiración y dice eso : AHORA DUERMO i!!

Lo mismo, usando el lenguaje paradójico, no sirve decirse a uno mismo: "SOLO TENGO 4 HORAS, ASI QUE DORMIRE RAPIDO PARA COMPLETAR 8 HORAS DE

SUEÑO". 😊

Nadie muere por falta de sueño, solo que esa falta merma las capacidades durante el día, es evidente. La preocupación por el dormir o no dormir merma nuestra posibilidades de mejorar el sueño porque crea tensión sobre una función primaria, y ya hemos visto que es inconveniente.

Es preferible, con mucha calma, llevar a cabo acciones favorecedoras del sueño, sin poner tampoco muchas expectativas en ello (hazlo por el gusto de hacerlo) :

- Si dispones de Reiki, y ves que te relaja, unos minutos antes de ir a dormir vienen bien, pero hazlo por el puro placer de conectarte...no pongas tensión en el objetivo. Las posiciones de cabeza y equilibrado ayudan.
- Es bueno el típico baño en agua caliente, que solo deja al descubierto tu cabeza. Y una pequeña lectura mientras. (si puede ser edificante, mejor)
- O al menos, de los pies. Agua caliente en un recipiente, durante unos minutos. Si dispones de Reiki, carga un poco el agua. Hay quien pone esencias, sal...
- Un paseo corto, sin reloj, después de cenar. Esos paseos no se hacen mirando al suelo más de lo imprescindible. Mira a tu alrededor y busca belleza...si tienes un cielo estrellado, confúndete con él, conéctate con la naturaleza, mírala e intenta ser uno con ella y que ella entre en ti...sois lo mismo. Y tus zapatillas, cuanto más flexibles y más te permitan notar la rugosidad del terreno, mucho mejor, acercándote a la reflexología natural.
- Ordena y limpia tu habitación, y , con un poco de perfume (que olerás previamente), pasa tus manos desde la almohada hasta los pies varias veces, como si acariciasas un bebé.
- Gira tu despertador, para no verlo. Durante el día puede que necesitemos saber la hora. Eso nos estructura en base a agendas, etc. (o nos perjudica, pero bueno, dejemos eso ahora). Sin embargo de noche carece de importancia, ya que no disponemos (aún) de agenda nocturna y saber la hora no me reporta beneficio alguno.
- Si te despiertas, en lugar de pensar, quizás sea mejor levantarse un momento, ir al baño, una gota de tu colonia, sonreír agradeciendo tu espacio para descansar, y simplemente echarse para el descanso. Sin intención de dormir, buscas el descanso muscular. En todo caso, verás favorecida tu relajación si sabes algún mantra piadoso, o como se hacía antes, una pequeña oración, que se repite con amor hasta



Profesor de Reiki y Psicólogo
Alumno Fundación

Posts: 3,290

Ubicación: Terrassa (BCN)

el aburrimiento de la mente.

Son pequeños consejos favorecedores, que predisponen. 😊

Un abrazo i 😊

[Formación en D.E.: Técnica operativa de investigación del Karma](#)

Programa D.E.

: <http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1317210022/>

<http://www.Gokai.es>

PON EMPEÑO EN TU FELICIDAD ! 😊