

Normas de higiene del sueño EOH

- Realice ejercicio físico de manera regular, pero hágalo durante el día. Se recomienda una caminata diaria antes de la cena.
- Establezca una serie de rutinas previas al sueño que activen el condicionamiento que lleva automáticamente a la calma necesaria para el sueño. Por ejemplo: Cierre la puerta con llave, apague el gas, lávese los dientes, conecte la alarma y realice todas aquellas tareas que sean necesarias para ese momento de la noche, hágalas siempre siguiendo el mismo orden.
- Establezca un horario fijo para levantarse de la cama y para acostarse. Debe levantarse aproximadamente a la misma hora todas las mañanas, incluyendo los fines de semana. Si piensa que debe levantarse más tarde los fines de semana, hágalo como máximo una hora más tarde.
- Controle las variables fisiológicas, no vaya a la cama con hambre, sed, ganas de orinar, etc.
- Calcule el tiempo que tarda en conciliar el sueño. Si tarda cinco minutos o menos es probable que no duerma lo suficiente. De cinco a veinte minutos es lo normal. Y si tarda más significa que usted todavía no está preparado para dormir.
- El baño caliente es otro de los métodos para relajarse antes de dormir. El agua tibia relaja y produce una sensación de bienestar.
- Cene ligero y no se acueste hasta dos horas después de cenar. Antes de acostarse no tome chocolate o grandes cantidades de azúcar. Evite tomar líquidos en exceso. Si se despierta a mitad de la noche, no coma nada o puede empezar a despertarse habitualmente a la misma hora sintiendo hambre.
- Controle el ruido, la luz y la temperatura de su habitación.
- Si no se puede dormir levántese y vuelva cuando tenga sueño. Cuando se haya metido en la cama, debe apagar las luces de la habitación con la intención de dormirse inmediatamente. Si no puede dormirse en un rato (alrededor de 10 minutos), levántese y váyase a otra habitación. Dedíquese a alguna actividad tranquila hasta que empiece a sentirse adormecido y, en ese momento, vuelva al dormitorio para dormir.
- Controle que la cama sea adecuada, que el colchón y el somier tengan la suficiente dureza y comodidad. Que la ropa para dormir no sea escasa, excesiva o molesta.
- Pruebe con remedios naturales como por ejemplo: melisa, manzanilla romana, valeriana, pasionaria, lavanda, pasiflora, etc.

- No vaya a la cama hasta que no esté somnoliento.
- No use el dormitorio para otras actividades que no sea la de dormir. No es aconsejable leer, ver la televisión, hablar por teléfono, preocuparse, discutir con su esposo o comer en la cama. La única excepción a esta regla es que se pueden mantener relaciones sexuales.
- No utilice la hora de acostarse para pensar en sus problemas. No se obsesione cuando no pueda dormirse.
- Evite tomar bebidas con cafeína, café, té, colas... y no fume por lo menos seis horas antes de irse a dormir. El tabaco es una sustancia estimulante.
- Tome una exposición adecuada a la luz solar durante el día. La luz del sol es el regulador natural del biorritmo sueño-vigilia, a través de la glándula Pineal (ciclo de la melatonina). Tomar el Sol por la mañana y evitar la luz intensa después de las 22 horas, permite regular nuestro reloj biológico.

Feng Shui

Estos consejos le ayudarán a tener una energía más positiva en su hogar, objetos que debe o no debe tener en su hogar para crear un buen ambiente.

1.- En el dormitorio: No coloque ningún espejo, ni siquiera pequeño porque es un elemento agua y en la noche le refleja y eso hace que por su energía amanezca mucho más cansado, con dolores de cabeza e incluso se puede potenciar enfermedades.

Puede tener el espejo en el baño y solo lo debe abrir para arreglarse y luego lo vuelve a cerrar.

No coloque televisor en el dormitorio porque apagado es igual a un espejo, en él se refleja.

No coloque agua en el dormitorio, mucho menos peceras, ni fotos del mar, nada del mar... porque el elemento agua mueve los líquidos del cuerpo y con ello la vitalidad desaparece.

Coloque los frascos de sus colonias o perfumes en los cajones, no expuestos.

En la cama, su cabeza, debe dar siempre a la pared y algo importante es que jamás sus pies den directamente a la puerta del dormitorio.

Me refiero que si está echado no se vea pies en dirección directa a la puerta del dormitorio porque esta peligrosa posición contribuye a que pierda mucha energía y enferme paulatinamente. Desde tu cama la posición ideal es que vea la puerta, pero no que sus pies estén frente a ella.

Si duerme con la cabeza que da a ventana o pies que dan a ventana no solo estás desprotegido energéticamente, sino que pueden aumentar sus crisis de apatía y mal humor.

2.- No coloque flores naturales ni artificiales en dormitorios; si puede colocar cuadros del campo con flores hermosas en pinturas.

Las flores artificiales solo pueden usarse en el patio para mover energía por los colores, pero en el dormitorio se trata de energía muerta que afecta la salud y contribuyen a estimular la apatía en todo sentido.

Tampoco coloque flores ni macetas en tu escritorio u oficina, solo cuadros bellos y si tiene una mesa de centro en la oficina puede tener un arreglo floral, teniendo cuidado que apenas se marchite debe sacarlas del lugar.

La idea es que no tenga la planta cerca de su cuerpo o cara junto al computador porque al ir muriendo la planta absorberemos esa energía.

En otras áreas de la casa.

1.- No tenga relojes sin pilas en el cuarto y en ninguna parte de la casa: Cuando el reloj camina con su tic tac, la energía está en acción, de modo que relojes paralizados en dormitorio, escritorio, cocinas, etc., son fatales porque la energía se estanca. Si alguien está enfermo en casa o debe tirar los relojes viejos o ponerle pilas a todos.

2.- Nada roto, nada sucio, nada rajado: No acumule zapatos que se llenan de hongos, donde existe humedad, ni objetos sin sentido... estos objetos acumularán bajas energías que atraen enfermedad, peleas y llevan al bajo crecimiento en todo sentido.

3.- No tenga imágenes o pinturas de animales rabiosos o que transmitan odio, recuerde que si los gestos en la representación son de ira, esa energía se impregna en tus ambientes.

4.- No tengas objetos en punta: Intenta que sus muebles sean ovalados, redondos y si es una mesa de centro coloque siempre un bonito mantel para evitar que las puntas, llamadas "flechas envenenadas" apunten a tus centros energéticos (chacras).

5.- No abuse del elemento metal en su oficina, sala, dormitorio porque con ello atraerá problemas de columna y migrañas.

6.- No duerma en la zona baja de un camarote o litera porque las pequeñas maderas atravesadas de la cama ubicadas en la parte posterior afectarán a su descanso y por ello puede que amanecer agotado o dolorido.

Investigue a los niños que duermen en la zona baja del camarote y lo comprobarán.

7.- Nada de vigas sobre su cabeza y menos una casa con techo lleno de vigas de madera, la energía de las mismas aplasta su cuerpo, sobre todo su cabeza y su columna.

La solución es colocar un falso techo de madera delgada fina encima de las vigas. No es extraño que miles de personas que sufren de la columna vivan en casa con vigas.

8.- No tenga escalera de caracol, porque por los huecos de la escalera se escapará la energía y la forma tipo torniquete tiene exceso de puntas que dañan la salud.

Si vive en un apartamento que arman los arquitectos con escaleras rectas de vacíos, debe tapar esos vacíos.

La escalera debe ser con el descanso completo.

9.- No tenga en el dormitorio ni otra parte de la casa imágenes terroríficas, con esas horribles de películas de terror, vampiros y mucho menos estos posters de ídolos violentos en el cuarto de los niños porque con ello impide que circule la buena energía en la casa y se contribuye al stress.

10.- No se siente (en su oficina o escritorio) detrás de la ventana, hágalo en pared que es energía Yin y esto significa protección.

Si no le queda otra solución porque en su trabajo le colocaron ahí, sobre la persiana mande colocar un póster grande o empapelado lindo de una montaña grande que le dará esa solidez energética que necesita para trabajar sin ansiedad.

Venden vinilos preciosos y también existe póster que son hechos a gusto con bellos diseños.

11.- Si detrás de la cabecera de su cama existe una pared y en esa pared queda instalado un inodoro tendrá que cambiar la posición de su cama (siempre duerma con cabecera en pared).

La presencia del inodoro en la pared que está detrás de la cabecera atraerá mucha energía negativa y con ello decaerá tu salud física y usted se volverá más irritable.

12.- Intente que su casa sea cuadrada o rectangular, evite los tragaluces, porque son zonas incompletas en la casa de energía.

13.- No ubique un espejo sobre una pared que dé directamente a la puerta de su entrada.

Es decir, si por ejemplo tiene una pared que está en un corredor, no coloque el espejo sobre el muro de la pared, de modo que la energía de este camine directo a la puerta de la entrada de su casa porque con ello se va velozmente todo lo que puede ir logrando.

Colocar espejos es algo serio, debe investigar primero antes de hacerlo y evitar problemas.

14.- No use cubrecamas de color negro o tétrico porque con ello atrae depresión y apatía.

¿Lo más bello de la vida tiene color no?; entonces use colores bellos (pasteles o fuertes, pero elegantes, es cuestión de usar aquello que alegre su alma que es tu mejor guía.

Hay muchas cosas de moda, pero hay ambientes que desde que los pisamos son acogedores, otros no; la razón es la energía que habita en ellos.

15.- Coloque ángeles en casa, con formato grande, por ejemplo San Miguel Arcángel, el protector contra todo lo negativo o el que corresponda con su religión. Colóquelos en su oficina o en su sala.

16.- No tenga plantas secas o jardines sin la adecuada atención.

Si no tiene tiempo para arreglarlo y no desea invertir en un jardinero, entonces no se le ocurra tener plantitas porque al estar secas y marchitas carga los ambientes con incorrecta energía, la misma que perjudicará su salud, trabajo y relaciones interpersonales en general.

17- Evite que los desechos de sus mascotas se queden sin limpiar.

18.- Elimine rumas de cajas, evite hacer de las habitaciones depósitos de cosas viejas para que pueda fluir energía.

19.- Revise las cañerías de su casa, oficina o local porque si existen fugas o hay desperfectos, eso afectará la forma en la que vive a nivel salud y emociones.

20.- Jamás deje la tapa de los inodoros abierta, cierra la puerta de los baños y es necesario que en cada baño exista una ventana para que la zona se limpien, es recomendable colocar una planta pequeña dentro del baño para que renueve la energía, de preferencia de hojas redondeadas y pequeñas.

21.- Si ha dado por terminada una relación afectiva, no se quede en casa con absolutamente nada de la ex pareja, mucho menos en su habitación, me refiero a ropa, útiles de aseo, fotos... porque de este modo no deja atrás el pasado y su vida se queda encerrada en energía que debe irse con lo que decidió dejar atrás.

Hay mucho que explicar sobre este tema inagotable, pero paciencia que les iré indicando...

* * *

Para cualquier aclaración puede llamarnos al teléfono **(+34) 629 66 22 22** los 365 días del año, consultar la web de la Escuela Oficial de Hipnosis Clínica <http://hipnosis.es> enviarnos un email info@hipnosis.es o llamarnos por Skype al usuario **Joan_Luz**

Sin otro particular y a la espera que el contenido de este documento sea de su interés para inscribirse en alguno de nuestros planes de formación y obtener la titulación acreditativa correspondiente, se despide atentamente

Joan Luz info@hipnosis.es

Skype joan_Luz

Oficinas en Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia, Asunción, Bogotá, Florida, México,
Santiago de Chile, SP Sao Paulo - SC Florianópolis



Teléfonos de atención 365 días:

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica EOH:	(+34) 629 66 22 22 (disponemos WhatsApp)
Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC:	(+34) 963 44 45 45
Editorial Hipnoterapia Clínica SL:	(+34) 902 88 83 48
Agenda Máster y Doctorado alumnos en prácticas:	(+34) 902 10 24 04

Si se encuentra fuera de España en un país con delegación, puede llamarnos a coste de llamada local marcando el número indicado:

Delegaciones internacionales con línea directa:

Brasil - SP Sao Paulo:	(+55) 11 3042 3567
Chile - Santiago de Chile:	(+56) 2 2979 7070
Colombia - Cartagena de Indias:	(+57) 31 03 90 90 21
Estados Unidos - Florida - Tallahassee:	(+1) 85 0391 0407
México - México DF:	(+52) 55 8421 7207

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

<http://hipnosis.es>

<http://facebook.com/hipnosisclinica>

<http://facebook.com/hipnosis.sociedad>

Tienda OnLine

<http://hipnosis.biz>

Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales:

<http://hipnosis.pro>

Clínica de Hipnosis:

<http://hipnosis.info>

Centro Hipnosis Clínica especializado en desintoxicación

<http://cocaina.es>



ACCESO A TIENDA ONLINE



Consulte nuestras redes sociales...



Antes de imprimir este mensaje, asegúrese de que es necesario. Proteger el medio ambiente está también en su mano.

Copyright © 1982 info@hipnosis.es

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de esta obra, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del autor Joan Luz de la editorial Sergraf Integral SL.