



EMPIEZA TU VIAJE CON:

# **Mi Fórmula Personal para Dormir Mejor**

Dormir.vip

# Tabla de contenido



- Introducción.
- Tus hábitos: La influencia de tus actividades durante el día en tu noche.
- Tu espacio de descanso: Prepara tu cuarto para dormir.
- Paso a paso: La rutina nocturna que cambiará tu vida.
- Conclusión.

INTRODUCCIÓN:

# ¡Bienvenido al viaje hacia el mejor sueño de tu vida!

Mira, no soy profesora de Harvard ni de Yale, y tampoco pasé años estudiando los “fenómenos del sueño”, **¡pero sé lo que es lidiar con el insomnio como tú!** He batallado con problemas para dormir durante años, probando de todo, ¡incluso las pastillas para dormir de mi papá! (no lo hagan, en serio). Pero nada parecía funcionar. Sin embargo, **después de muchos intentos y errores, encontré una rutina para dormir, que aunque no es perfecta, me ha cambiado por completo mi vida, y hoy quiero compartirla contigo.**

¡Espero que te ayude muchísimo! Con amor,

— *Didi*



## CAPÍTULO 1:

# Tus hábitos: La influencia de tus actividades durante el día en tu noche.

La forma en que pasas tus días puede tener un impacto significativo en la calidad de tu sueño nocturno. Aquí explicaremos cómo ciertas actividades durante el día afectan tu capacidad para conciliar el sueño:



**Exposición al Sol:** Asegúrate de pasar tiempo al aire libre y exponerte a la luz natural durante el día. La luz solar **ayuda a regular tu reloj biológico** interno y en consecuencia, **promueve la producción de melatonina durante la noche.**



**Plan de Ejercicio:** Incorpora actividad física en tu día a día. El ejercicio mejora la calidad del sueño al **reducir el estrés, regular el ritmo circadiano** y **promover la relajación física y mental.** Evita hacerlo cerca de la hora de dormir, ya que aumenta la estimulación.



**Alimentación:** **Evita las comidas** pesadas o picantes **por lo menos 3 horas antes de acostarte**, ya que **interfiere con el ritmo circadiano** y provoca fluctuaciones en los niveles de azúcar en la sangre.



**Electrónicos:** Limita el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarte. **La luz azul** emitida por estas pantallas **suprime la producción de melatonina** y altera tu ritmo circadiano, dificultando el sueño.

**Recuerda, los cambios no ocurren de la noche a la mañana.** Es importante avanzar poco a poco y encontrar lo que funciona para ti. No te preocupes si no logras cumplir diariamente todos estos hábitos a la perfección; **lo importante es comenzar** y mantener una actitud disciplinada. ¡Toma nota de lo que te funciona y adapta tu rutina según tus necesidades personales!

## CAPÍTULO 2:

# Tu espacio de descanso: Prepara tu cuarto para dormir.

### **Feng Shui: Ordena tu espacio para el descanso.**

El **Feng Shui** es un antiguo arte chino que **se centra en la armonización de las energías** para promover la salud y el bienestar. Sigue estos tips para mejorar la energía en tu dormitorio:

**Despeja el desorden:** Mantén tu habitación ordenada y libre de objetos innecesarios. El desorden puede obstaculizar el flujo de energía positiva y crear una sensación de caos que dificulta la relajación.

**No coloques la cama debajo de la ventana:** Evita colocar tu cama directamente debajo de la ventana. Según el Feng Shui, esto puede provocar una dispersión de energía y hacer que te sientas menos protegido durante el sueño. Además, coloca tu cama de manera que puedas ver la puerta desde ella, pero evita colocarla directamente frente a la puerta.

**Equilibra los elementos:** Introduce elementos naturales como plantas, piedras o madera en tu habitación para equilibrar las energías.

**Elige colores relajantes:** Opta por colores suaves y relajantes en la decoración de tu dormitorio, como tonos neutros, azules suaves o verdes tranquilos, que fomenten la calma y la serenidad.



## Configuración de luces y espacio.

**Luz roja:** Considera utilizar un difusor con una luz roja suave antes de acostarte. La luz roja ayuda a promover la relajación y a preparar tu cuerpo para el descanso.

**Eliminar luces distraídas:** Tapar las luces pequeñas que emiten los dispositivos electrónicos, como los televisores y los cargadores.

**Instalación de blackout:** Considera colocar cortinas opacas o instalar un sistema de blackout en las ventanas para bloquear completamente la luz exterior y crear un ambiente oscuro.

**Sábanas de bambú:** Cambiar tus sábanas por unas de bambú puede proporcionar una sensación de frescura y suavidad.

**Almohada ideal:** Encuentra la almohada que se adapte mejor a tu postura.

**Temperatura ideal:** Adaptar la temperatura a tus necesidades, es fundamental para facilitar el descanso. Se recomienda entre 18 y 21 grados celsius.



*Al final del día, tu espacio de descanso debe ser perfecto para ti. Si te hace sentir seguro, cómodo y relajado, entonces tienes todo lo que necesitas.*

— Didi

**ANTES DE EMPEZAR ASEGURATE DE TENER TU ESPACIO LISTO, COMPLETA EL CHECKLIST.**

## Checklist:

- ✓ **Espacio ordenado.**
- ✓ Cama no debajo de ventana y no de frente de una puerta.
- ✓ Elementos naturales en tu habitación.
- ✓ **Difusor, aceites esenciales, velas o plantas aromáticas (una o varias).**
- ✓ **Luces distractoras cubiertas.**
- ✓ Cortinas blackout o mascarilla tapa ojos.
- ✓ Sábanas y almohada cómodas y frescas.
- ✓ Temperatura ideal de 18 a 21 grados celsius.
- ✓ **Alarma programada** (opcional, puedes usar tu celular). **Modo nocturno programado**
- ✓ Cristales (opcional, uno o varios) amatista, selenita, labradorita, cuarzo rosa, lepidolita y piedra de luna.
- ✓ **App de meditación** instalada, de preferencia descarga la meditación que vayas a escuchar.
- ✓ **Playlist de spotify**, de preferencia descarga el playlist para poder escucharlo offline.
- ✓ **Pastillas de citrato de magnesio (consulta a tu médico).**
- ✓ Rutina nocturna de limpieza de cara e higiene personal.
- ✓ Tapa oídos (si vives en una zona muy ruidosa).
- ✓ **Mentol o crema.**
- ✓ **Si sufres de apnea, adquiere un CPAP.**

Carrito de  
Compas





¡Ahora sí!

**Estás a punto de descubrir la rutina  
nocturna que transformará por  
completo tus hábitos de sueño.**

Prepárate para sumergirte en una  
experiencia relajante y revitalizante  
que te llevará a un descanso  
reparador como nunca antes.  
¡Vamos a ver de qué se trata!

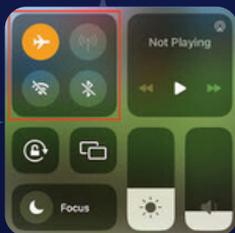
## CAPÍTULO 3:

# Paso a paso: La rutina nocturna que cambiará tu vida.

Inicia este proceso 1-2 horas antes de dormir



**1) Activa tu alarma:** Establece una hora fija tanto para dormir como para despertar. No olvides apagar la luz de la alarma.



**2) Pon en modo avión tus dispositivos electrónicos para desconectar.** Asegurate de tener apagado el bluetooth y que el modo de luz nocturna esté encendido.



**3) Desconecta los cargadores electrónicos cerca de tu cama.**



**4)** Enciende el aire acondicionado, ventilador o calentador para crear un ambiente fresco. No olvides apagar la luz del aire acondicionado.



**5)** Enciende la luz roja en tu difusor. Programa el apagado automático por si te duermes.



**6)** Llena tu espacio con aromas relajantes como lavanda o manzanilla. Utiliza un difusor y aceites esenciales para ello. También puedes usar velas.



**7)** ¡Ahora sí! Apaga todas las luces y baja las cortinas.



**8)** Activa la playlist previamente descargada.



**9)** Dedica tiempo a tus rituales nocturnos para cuidar de ti mismo. Ponte tu pijama más cómoda, lava tu cara y ponte tus cremas, lava tus dientes, suelta tu pelo y quítate la joyería.



**10)** Toma el suplemento de citrato de magnesio,



**11)** Pon mentol o crema en tus pies y aplica presión en los distintos puntos del pie entre 5-15 min.



**12)** Abre la aplicación de meditación previamente descargada y medita de 5-20 min o tomate este tiempo para agradecer el día que has tenido.



**13)** Aromaterapia Adicional: en el caso de no querer utilizar velas o difusor, inhala cerca de tu nariz hojas secas de romero y lavanda para calmar tus sentidos. Clavarle la uña hace que libere mayor olor.



**14)** Toma los cristales con tu otra mano o coloca los cristales en tu velador.



**15)** Minimiza las distracciones utilizando tapones para los oídos si es necesario.



**16)** Apaga tu difusor o velas



**17)** Práctica la técnica de respiración 4-7-8. Por la nariz Inhala durante 4 segundos, Reten la respiración por 7 segundos, Exhala por la nariz lentamente por 8 segundos. y repetir hasta que te quedes dormido.

**Ver video**



**Si has seguido la rutina y aún así te encuentras despierto, aquí tienes algunas sugerencias adicionales:**



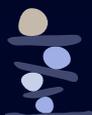
**Evita estímulos:** ¡NO PRENDAS EL CELULAR! Mantén todos los dispositivos **electrónicos** y las **luces apagadas**, para minimizar cualquier estímulo que pueda dificultar aún más el sueño.



**Mueve tu cuerpo lentamente:** Si has estado despierto durante mucho tiempo en la cama, levántate y **da un paseo suave por tu habitación**. Esto puede ayudar a liberar la tensión acumulada y facilitar el proceso de conciliación del sueño.



**Considera la melatonina:** Si los problemas para dormir persisten, la melatonina puede ser una opción. **Consulta a un profesional de la salud** antes de tomar cualquier suplemento para asegurarte de que sea seguro y adecuado para ti.



**Aceptación y calma:** **Acepta que no puedes dormir** en este momento y trata de tomarlo con calma. **Obsesionarte** con la falta de sueño solo **empeorará las cosas**. Permítete relajarte y confía en que eventualmente llegarás al sueño.



**Realiza un escaneo corporal:** Mantente recostado y tómate un momento para explorar tu cuerpo y detectar cualquier tensión o incomodidad. **Conscientemente piensa en relajar esos puntos de tensión**.

*No te desespere si al principio la rutina no parece ayudarte, recuerda que cada pequeño paso te acerca más a un sueño reparador. ¡La constancia es la clave!*

— Didi

## CONCLUSIÓN:

# ¡Empieza HOY!

**La clave para mejorar tu sueño radica en la constancia.** Es fundamental establecer horas definidas y una rutina consistente hasta que tu cuerpo se adapte al nuevo ritmo. En mi experiencia, **dormía** aproximadamente **3 horas diarias y me tomé 5 meses acostumbrarme a esta rutina**, pero los resultados valieron la pena. Ahora duermo de 6 a 8 horas diarias y mi cuerpo responde a las señales de sueño de manera natural, y sobre todo, mi calidad de sueño ha mejorado considerablemente.

**Al despertarte, no olvides realizar pequeñas acciones que indiquen a tu cuerpo que el día ha comenzado.** Haz tu cama, abre las cortinas y ventanas para dejar entrar la luz natural. Estira tus músculos, sigue tu rutina facial y desayuna para iniciar el día con energía y vitalidad. ¡Vive cada día feliz, descansado y lleno de positivismo!

**Si los problemas para dormir persisten, no dudes en buscar ayuda médica.** Un profesional de la salud podrá evaluar tu situación y ofrecerte el tratamiento adecuado. ¡No te desanimes!

*Que cada noche encuentres el descanso que mereces y cada día despiertes con energía renovada. ¡Te deseo lo mejor en tu camino hacia un sueño más reparador y una vida más plena!*

— Didi





*Dormir.vip*

[dormir.vip@gmail.com](mailto:dormir.vip@gmail.com)

[www.dormir.vip](http://www.dormir.vip)

[@dormir.vip](#)