

Dormir bien

y descansar profundamente



MIRIAM SUBIRANA

Directora del espacio Yesousi, centro de Creatividad, Espiritualidad y Coaching.
www.yesousi.es
 Ofrece sesiones de acompañamiento espiritual y dirige retiros de fin de semana: "Caricias para el espíritu".
 Ha publicado varios libros que son reflexiones acerca de la soberanía personal, vivir sin miedos, el poder del pensamiento positivo, vivir en libertad para alcanzar nuestros sueños y encontrar lo esencial.
 Su último libro: *El poder de nuestra presencia*.
www.miriamsubirana.com

Dormir bien es esencial para nuestra salud. Cuando no dormimos bien, nuestro sistema nervioso se desequilibra y nuestro sistema inmunitario se debilita. Nos sentimos irritables y tenemos dificultades para concentrarnos. Empezamos a arrastrar el cansancio, dejamos de discernir bien, rendimos menos y nos invaden la tristeza, la apatía o la pereza con mayor facilidad.

Hay tantas cosas que perturban nuestro sueño que el descanso puede volverse superficial. Podría ser una oportunidad que nos sobrepasa, ante la cual no nos sentimos preparados, tal vez porque no la esperábamos, quizá porque podría implicar un cambio en nuestra vida, o podría sacarnos de nuestra zona de comodidad. En definitiva nos altera. La reacción inmediata es luchar contra lo que nos altera. Pensamos que si eliminamos eso de nuestra vida o al menos de nuestros pensamientos volveremos a estar en paz y a dormir.

A lo que se resiste, persiste. Y, la experiencia de lucha o de resistirse, conlleva la dificultad en conciliar el sueño, sobre todo porque nuestra mente se dispara con muchos pensamientos. La imaginación es nuestra mejor amiga cuando nos lleva hacia delante y se convierte en nuestra peor enemiga cuando amplía preocupaciones y presiones en nuestra mente. Y es que a menudo la dificultad para dormir radica en que pensamos más de lo necesario. Cuando nuestro pensamiento es inútil, nos agotamos.

Cuando la preocupación no nos deja conciliar el sueño, utilizar pastillas puede ayu-

darnos a dormir pero no a descansar profundamente. Con dormir bien no basta, necesitamos descansar a fondo para poder vivir una vida plena. El sueño inducido por las pastillas no nos relaja de verdad, y puede generar adicción.

Lo que ocurre es que tenemos hábitos que nos dificultan dormir. Por ejemplo, a Carmina le encanta tenerlo todo controlado. Es ordenada y todo tiene que estar en su sitio. Le cuesta dormir. Y es que por la noche no puede controlar lo que ocurrirá. Su propio hábito de querer tenerlo todo controlado le impide dormir. Dormir es soltar. Cada vez que nos vamos a dormir es como una pequeña muerte en la que no se sabe lo que ocurrirá y puede invadirnos la inseguridad de la incertidumbre. No hay otro remedio que practicar el soltar. Si nos aferramos y queremos controlar lo incontrolable, nos será difícil descansar.

"No importa cuánto tiempo hayamos tenido una tendencia negativa de pensamiento, podemos cambiarla. Al darnos cuenta, empezamos a liberarnos."

Louise L. Hay

Para ser capaces de soltar al dormir, es necesario **cultivar la confianza**. La confianza es una disposición básica para fluir por la vida y afrontar sus incertidumbres y complejidades con un cierto grado de éxito emocional. Para fortalecer el creer en uno mismo y confiar, es bueno conectar con nuestro interior entrando en silencio, reflexión y atención ple-



na. En ese espacio, uno se da cuenta de que tiene recursos para afrontar y para fluir con lo que está ocurriendo. Calmar la mente racional, conectar con la valentía para afrontar y la confianza en los recursos propios entrando en el silencio interior, le brindará la paz necesaria para dormir bien.

También ayuda **ponerse a escribir**, ya que es curativo y transformador. Escribir nos permite sacar de nuestra mente todo lo que pensamos y encontrar la paz. Escribir por la noche permite vaciarse y soltar todo lo que sentimos. Escribir por la mañana nos sirve para aclarar nuestras dudas y despertar nuestra creatividad ante la situación que estamos viviendo.

“La realidad se condiciona, se reconstruye y a menudo se crea mediante nuestras imágenes anticipatorias. El cambio se inicia en las imágenes que tenemos del futuro.”

David Cooperrider

Norman Cousins, psicólogo norteamericano, tuvo un ataque de corazón y posteriormente compartió como el poder de las imágenes que mantuvo en su mente le ayudó: “Al ver imágenes que evocaban en mí esperanza, fe, amor, voluntad de vivir, humor, creatividad y confianza, pude recuperarme”.

Necesitamos una reserva de imágenes y recuerdos hermosos, saludables, inspiradores, y que tengan un poder suficiente como para que nos ayuden en los momentos difíciles. Si tenemos un cúmulo de simientes positivas en nuestro interior, podremos acudir a ellas para que nos ayuden en momentos difíciles. De todas maneras si nos bloqueamos, si permanecemos en la prisión de nuestro dolor, nos costará entrar en contacto con el manantial saludable que brota en nuestro ser.

En todos estos años de experiencia en sesiones de coaching acompañando a personas, me doy cuenta de cómo **las imágenes movilizan nuestro mundo interior**. Cuando cambia la imagen que mantenemos por una más positiva y atractiva, cambia nuestra visión, se modifica nuestra actitud y mejora nuestro estado vital. Si por el contrario estamos anclados en las imágenes del pasado, especialmente en aquello que no funcionó, que nos decepcionó o que perdimos, nos es más difícil sentirnos bien y no descansamos porque al traer esas imágenes al presente, nos quedamos bloqueados. Ser capaz de gestionar las imágenes interiores, y recurrir a imágenes que nos produzcan bienestar nos ayudará a evitar que nos invada la rabia, el miedo, la tristeza, el dolor o el malestar. De hecho en nuestro interior están todas las experiencias positivas que hemos vivido y al conectar con

PREPÁRESE PARA DESCANSAR BIEN

- Antes de irse a dormir escuche música relajante.
- Sienta su respiración y dese la oportunidad de relajarse.
- Si le agobian pensamientos sobre el día siguiente, anote en una agenda lo que deberá tener en cuenta, y déjelo en el papel, no tiene sentido seguir dándole vueltas una vez está en la cama.
- Si su mente ha ido acelerada hasta el último minuto, cuando se relaje le vendrán ideas que no le permitirán dormir. Por eso dedique media hora a ir lentamente cerrando el día, atenuando luces, desconectando aparatos electrónicos, televisores y radios, creando silencio.
- Medite y conecte con su paz interior. Dese ese regalo. Dormirá y vivirá mejor.

ellas podemos dar gracias. Y **la gratitud nos ayuda a descansar mejor**.

Plantear preguntas positivas nos ayudará a recurrir a las imágenes saludables. En vez de preguntar “¿por qué me tuvo que ocurrir?”, puedo preguntar “¿qué me ayudará?, ¿cómo me gustaría verme?, ¿cuántas cosas tengo por agradecer de lo vivido con él o ella?, ¿qué paisaje o rostro me conecta con la paz?”.

Crear un entorno optimo contribuirá a un buen descanso.

Dormir en una habitación bien ventilada en la que no haya aparatos electrónicos. Dejar de utilizar el móvil y el ordenador media hora antes de meterse en la cama, para darle una pausa a nuestra mente y un espacio a nuestro ser. No cenar comidas pesadas. También es aconsejable que media hora antes de ir a dormir atenuemos las luces, nos pongamos el pijama, y realicemos aquello que nos relaja. Quizá una lectura, un baño o escribir. Quizá simplemente **relajarse respirando**. Relajar todos los músculos del cuerpo. Observar los pensamientos y lo que sentimos, sin apegarnos a ellos y focalizándonos en la respiración y en relajarnos.

El maestro de *mindfulness* Thich Nhat Hanh afirma que “cuando practicamos la respiración consciente nuestra actividad intelectual disminuye y nos procuramos un auténtico descanso. La mayor parte del tiempo pensamos demasiado y concentrarnos en nuestra respiración nos tranquiliza, relaja y pacifica.”

Nos inducirá al descanso el ser conscientes de cómo inspiramos y expiramos, sintiendo que el aire que entra es como una ola que nos acaricia, y al expulsar el aire éste se lleva lo que no queremos, nos limpia, y es cómo las olas que acarician la arena.

Lo que hacemos durante el día influye en la calidad de nuestro sueño. Tener **una conciencia tranquila** es la base para descansar bien. Meditar nos ayuda a soltar lo que hemos acumulado durante el día, a no correr tras nuestros pensamientos, a observar sin alterarnos y a abrazarnos para dormir tranquilos. ●

Con dormir bien no basta, necesitamos descansar a fondo para poder vivir una vida plena