







*¿Despiertas a la
madrugada?*



DESARROLLA
TU
Espiritualidad



Yenni Payeski

RELAJARSE PARA DORMIR MEJOR



¿Despiertas a la madrugada?

Relajarse para dormir mejor

Desarrolla tu espiritualidad

Copyright © 2020 Autor: Yenni Payeski

Todos los derechos reservados.

1° edición diciembre 2020

Gracias
Mamá por la inmensidad de tu amor.
Kieran, mi sabio compañero de esta hermosa aventura.
Papá por la simpleza de tu corazón.
Maga, Guille y Alex, fuentes de aprendizaje y unión.

Contenido

¿Despiertas a la madrugada?	3
Relajarse para dormir mejor	3
Este libro es para ti.....	10
¿Por qué deberías leerme? Si tienes el sueño segmentado... ..	13
¿Cómo viene siendo tu descanso y sueño nocturno?	14
¿Cuáles son las actividades o hábitos que desarrollas para tu bienestar físico, mental y espiritual?	15
¿Qué significa la higiene del sueño o del corazón?	20
Limpiando nuestro corazón para noches en paz	20
Introducción al concepto de higiene del corazón	20
¿Dormir menos disminuye nuestro Coeficiente Intelectual?	22
6 cosas que están destruyendo tu coeficiente intelectual sin que lo sepas	23
¿Sueles despertarte a la madrugada?	24
¿Dormir siesta o no?	27
Mi evaluación diaria, como ejercicio de discernimiento.	31
Etapa 1	32
¿Cómo hacer la limpieza del corazón?	32
Etapa 2	37
El proceso de discernimiento	39
Repasar tus momentos del día	41
¿Necesito reparar?.....	44
Reconocer emociones y honrarlas	44
Emociones positivas:	45
Emociones negativas	47
¿No sabes cómo deshacerte del rencor?	52
Sanación a distancia	55
Manejo de la ansiedad	57
Oración en mi angustia	57

Plegaria para la tristeza	58
Recomendaciones para dormir mejor	60
La Importancia de conciliar el sueño y descansar en épocas de pandemia	60
Algunas recomendaciones para dormir mejor	60
¿Qué pasa cuando se siente enfermo?	64
Zumbido en los oídos	65
Esta rutina nocturna de 10 minutos te llevará al éxito al día siguiente	67
¿Sentís paz?.....	69
Llegamos al final de este encuentro amigas.....	71
GLOSARIO.....	73