

TENDENCIAS

Esta es la técnica infalible de PNL para dormir rapidamente

El Ciudadano · 20 de abril de 2017



Esta asombrosa manera de conciliar el sueño realmente funciona si la practicamos a diario y la convertimos en un hábito realmente conciliará el sueño en minutos.

La Programación Neurolingüística ofrece técnicas excelentes para diferentes funciones o fines, En este caso ofrece un método practico, que de seguro servirá a aquellos a los que les cuesta un poco convenir el sueño.

BAJA LA ESCALERA: “para relajarte de forma integral a la hora de descansar”

1. Al estar acostado, con una postura cómoda, respira lentamente, imagina que con cada exhalación se desprende toda la tensión de tu cuerpo.
2. Imagina que estas en el piso 10 de algún lugar, y frente a ti hay una escalera eléctrica
3. Visualizas el 10 y bajas por la escalera lentamente hasta llegar al piso 9, aquí tu relajación podría ser más notoria.
4. Respira lentamente 3 veces y baja por la escalera hasta llegar al piso 8 ya mucho más relajado.
5. Repite el proceso hasta la planta baja, donde tu relajación es total, Y posiblemente ya estés adormecido.

Nota: Puedes variar el piso desde el que empiezas a bajar, esto con el fin de que puedas lograr una completa relajación.

Personalmente esta sencilla técnica me permitió atraer el sueño rápidamente, lo mejor es que se domina fácilmente. Y el sueño es más reparador. Anímate a experimentarla.

Por **Juan López**

Fuente: [La Voz del Muro](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)