

Antes de dormir... escúchate



Invitarte a cerrar el día con consciencia, calma y cuidado.

Estas preguntas no solo te ayudan a dormir mejor. Te ayudan a vivir mejor.

Porque a veces no es el cansancio lo que no nos deja dormir... sino las emociones que no nos detuvimos a mirar.

(Día):

(Mes):

(Año):

¿Qué fue lo mejor de mi día?

(Piénsalo como si lo estuvieras contando a alguien que te quiere mucho)



¿Qué me agradezco por hoy?

(Tal vez no fue perfecto, pero estuviste presente. ¿Qué te reconoces?)

¿Qué soltaría para dormir más liviano?

(Un pendiente, un juicio, un pensamiento repetitivo...)



¿Qué me gustaría hacer diferente mañana?

(Puede ser algo muy pequeño. Como respirar más profundo antes de hablar)