



12 secretos para dormir bien



El botiquín de primeros auxilios del sueño



¡Llevo una hora acostado y no puedo conciliar el sueño!!!

¿Necesitas 2 horas para conciliar el sueño? ¿Te despiertas a las 3h y te estás 1h30 sin cerrar el ojo, dando vueltas en la cama, y luego te arrastras de día?

Conozco muy bien esta situación, frustrante, por no decir desesperante.

Mi vida fue así desde los 7 hasta los 35 años!

Vivir durmiendo y descansando mal es horrible...

Cómo yo antes, quisieras sencillamente acostarte y dormirte en pocos minutos, y despertarte lleno de energía y con buen humor por la mañana. Si te levantarás así, tendrías más paciencia con tu familia o tu pareja, podrías poner más energía y discernimiento para lograr tus metas, y te realizarías mucho más.



Pero cada noche te acuestas y te hartas de mirar en la oscuridad, o de contar ovejas. Y al despertarte, tus párpados pesan, y tu cabeza te duele. Otro días perdido...



Quién soy y cómo llegué a crear este blog

Me llamo Olivier Charlot. Soy francés, y vivo en España desde el 1996. Soy ingeniero industrial de formación... pero la vida me ha hecho reconvertirme en coach de sueño con mi blog **Como Dormir Bien** y en profesor de canto / terapeuta por la voz en la escuela **Voz Viva** que funde en el 2011. Ya no hago más cálculos: **¡ahora ayudo a gente a vivir mejor!** Esto me hace muy feliz.



Todo empezó mal: a los 7 años, ya tenía insomnio crónico. Irme a la cama era una pesadilla: miraba mi despertador y pasaban las horas... ¡Qué desesperación!



12 años de investigaciones para crear un método único

A los 23 años, **decidí retar la fatalidad** de este insomnio crónico que me fastidiaba la vida. Siendo ingeniero, experimente metódicamente: probaba una cosa a la vez, y veía como me sentaba. **Aprendí de grandes terapeutas, expertos en feng shui, en radiestesia, en dietética, arquitectos, profesores de yoga, etc...** Fui mejorando.

Unos cuántos intentos carísimos salieron fatal, como por ejemplo súper colchones que no resultaron. Y otras cosas de bajo coste dieron mejoras sorprendentes.

¡En 12 años de investigación, pase de insomnio crónico a dormir como un rey!

Articulé lo aprendido y creé un método único: **”Los 4 pilares del descanso”**. Abarca los 4 aspectos de mejora indispensables: [tu cama, tu habitación, el feng shui, y... tú mismo.](#) Creé mi blog para **compartirlo. ¡Demos los primeros pasos juntos!**





I - Tu cama

Tu cama es el punto central de tu descanso. Te presento aquí 3 puntos críticos:

1. Escoge el mejor colchón!

¡El mejor colchón no es el más caro! Aparte del precio, deberías cuidar 2 aspectos:

- Que sea **100% en materiales naturales: algodón, lana, látex (¡natural!),** y otras fibras de coco o espumas de soja que aparecen ahora. Esto vale para el colchón en sí, ¡y para su funda!
- Y segundo que te dé el **confort** que necesitas, es decir que te permita mantener la **columna vertebral recta.**

Para leer más sobre este punto fundamental, ¡clica [aquí!](#)





2. Añádele la mejor cama

De nuevo hay que huir de lo tecnológico, y preferir una **cama de madera maciza**. Las hay de todos precios, y las son baratas igual de favorables para facilitar el sueño.

Para leer más sobre los motivos clica [aquí](#).

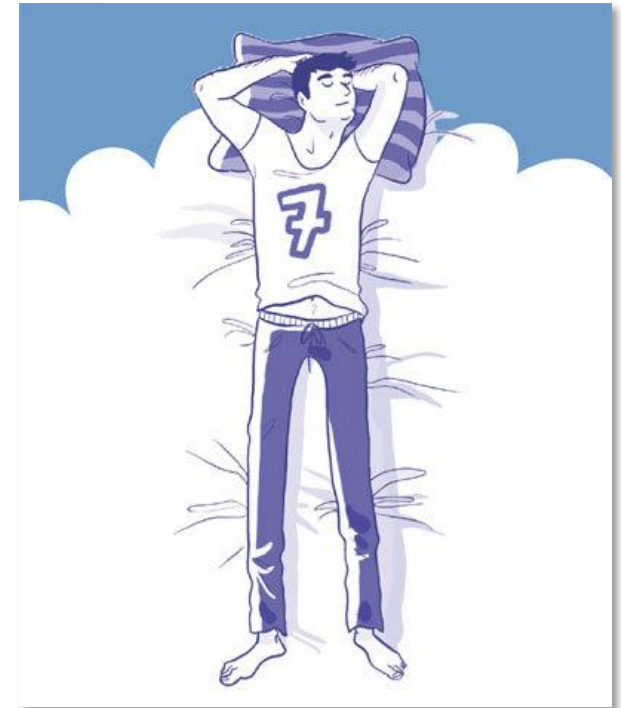
3. Y duerme en una posición favorable

Si duermes boca abajo, puedes cambiar hoy mismo: tus cervicales y tus lumbares te lo agradecerán, y tendrás más energía por la mañana.

Boca arriba es lo mejor si no roncas.

La posición de lado es también excelente.

Encontrarás un artículo muy completo sobre las posiciones para dormir clicando [aquí](#) o en la imagen.





II - Tu habitación

4. Una habitación para dormir y para el amor

Un error habitual consiste en hacer de todo en la habitación: leer, trabajar, mirar la tele, mantener conversaciones intensas, ¡o hasta planchar!

Para que tu habitación se transforme en un **templo del descanso**, allí deberías sólo **relajarte, dormir, y tener momentos de cariño con tu pareja.**



Si quieres leer más sobre este tema, clica [aquí](#).



5. La decoración de tu habitación

La decoración de tu dormitorio tiene como objetivo principal **crear un clima de tranquilidad y paz**.

Evita los colores vivos o fuertes en las paredes, y escoge más bien **tonos pastel** como el marfil, el beige claro, un verde claro, o el salmón claro.

Intenta que haya **pocos muebles**, selecciona pocos **objetos y cuadros**: los que transmiten equilibrio y serenidad, como esta caligrafía japonesa.

Para saber más, encontrarás un artículo detallado [aquí](#).



6. Aire puro toda la noche

¡El primer alimento del cuerpo es el aire! Con su oxígeno, pero también su energía en forma de carga eléctrica. Para recargarte, ten aire limpio toda la noche: deja la **ventana entreabierta**, o utiliza un **ionizador de aire**. Puedes leer más [aquí](#)!



III – El feng shui

7. ¡Espejos fuera!

Los espejos son la cosa menos indicada para dormir bien: aceleran la energía, y pasan por remover las energías negativas del inconsciente... Deberías experimentar una mejora instantánea **cuando los quites, o los tapes** (usa telas, o papel / posters). Puedes dejar un espejo dentro de la puerta de un armario, sin que se vea desde fuera.





8. Reduce la contaminación electromagnética con una orgonita

La **contaminación electromagnética** se ha vuelto uno de los principales enemigos del descanso. **Saca de tu habitación todo lo que funciona con electricidad o emite ondas** cómo routers, móviles, teles, y hasta radio despertadores. Duerme a 2 palmos o más de los enchufes, **y pon una orgonita** debajo de la cama para que absorba parte de estas radiaciones nocivas para ti!

Puedes leer más con el artículo sobre la [contaminación electromagnética](#).



9. La orientación de tu cama

La orientación de tu cama es un aspecto importante para el descanso. **El Norte es lo mejor para relajarse. El Este es muy favorable para recuperar** más energía, y para las fases de estudio. Y sobre todo: **¡evita dormir con la cabeza hacia el Sur!**



IV – Tú, cuerpo y mente

10. Nada de excitantes y de alcohol después de la comida

La cafeína y la teína son excitantes reconocidos, y pueden tardar largas horas en ser metabolizadas (o asimiladas) por el cuerpo.

A partir de la comida evita el café, el té, y lo que contiene cafeína: muchos refrescos, así como algunos complementos alimenticios y algunos fármacos.



Evita **el alcohol** por la noche: te **impide al acceso al sueño profundo** (la fase más reparadora), y favorece largos despertares en plena noche.



11. Un momento para ti antes de dormir

Lo que ocupa tu mente cuando te vas a dormir es lo que trabaja durante toda la noche. Para tener noches más tranquilas y un descanso más profundo, procura tomarte unos momentos para “cerrar” el día y quedarte en paz antes de acostarte.



12. Conócete a ti mismo, y dormirás en paz

Se dice que **el 75% de los insomnios son de origen psicológico!** Tensiones, miedos, ansiedad, exigirse demasiado, y mil otras razones. Invierte en tu crecimiento personal: **cuando la mente se apacigua, los frenos al sueño disminuyen**, así como los sueños y las pesadillas.



¿Cuándo voy a dormir bien?

Estos **12 consejos** son una **introducción** a mi Método de Los 4 Pilares del Descanso, y deberían proporcionarte ya una mejora. Pero a lo mejor aún no sentirás todo el cambio que necesitas y esperas. ¿Por qué será?



Dormir bien tiene una cosa en común con Google: Google utiliza una **fórmula muy compleja con 200 variables** para calcular si una web saldrá primera o quinta.

Algunos aspectos son cruciales; otros sólo influyen ligeramente el resultado.

Pasa lo mismo con tu sueño: depende de muchos parámetros. Algunos son vitales - los 12 que hemos visto aquí son algunos de ellos- y otros son menos importantes.

Con esta guía vas bien, pero es probable que tengas que ir a más!

¡El descanso se reconquista si te formas y haces los cambios necesarios!



¿Cómo seguir mejorando mi sueño?

¡Te espero en [Como Dormir Bien](#) para seguir el camino de mejora que acabas de empezar! Tienes 2 maneras de mejorar tu descanso:

- 1- ¡Aplica estos 12 consejos! y los que encontrarás en el blog
- 2- Disfruta y ve a más con las [formaciones](#): son la herramienta más rápida para mejorar tu sueño.

En las formaciones me verás a mí, y a los profesionales que más me ayudaron.

Deberían ser muy caras porque son muy potentes, y han supuesto mucho gasto y trabajo. **Pero decidí dejarlas asequibles a todos**, contra donativos simbólicos de 1€.

Con mis consejos y las formaciones pronto recuperarás una vida más llena, más feliz, más vital y con buen humor. Te animo a seguir ese camino: ¡el insomnio tiene cura!

¡Ver las
formaciones!



Como Dormir Bien.org
Consejos naturales para el descanso



**Gracias por tu atención, y ¡nos vemos ahora mismo!
Felices sueños, Olivier.**

**¡Ver las
formaciones!**