

LAS TRES «BATALLAS» QUE HAY QUE LIBRAR A LA HORA DE ACOSTARSE



Lysenko Andrii | Shutterstock

Aline laschine - publicado el 25/03/24

Falta de disciplina, ansiedad, enfado... he aquí tres obstáculos que pueden impedirte conciliar el sueño plácidamente y sentirte descansado al día siguiente

Aunque los especialistas recomiendan dormir entre 7 y 9 horas por noche, no siempre se logra este objetivo, provocando una serie de batallas para lograrlo. Sin embargo, respetar este tiempo mínimo de sueño nos ayuda a recuperar nuestras capacidades físicas, psíquicas e intelectuales, mejorar nuestra salud y nuestra memoria y reducir el estrés. Así que es fundamental que analices los factores que afectan a tu calidad de sueño y retrases la hora de acostarte, para que puedas deshacerte de ellos y ¡conseguir por fin el sueño que necesitas!

1

FALTA DE DISCIPLINA

Si te levantas de la cama cansado por la mañana, aunque acabes de despertarte, es probable que no estés respetando plenamente tu necesidad de sueño. Mientras que algunas personas duermen poco, otras necesitan dormir más para sentirse realmente descansadas. Sin embargo, no es fácil establecer un horario de sueño y cumplirlo cada noche.

La tentación de seguir leyendo tu libro, viendo tu serie favorita o haciendo *scroll* en Instagram suele ser muy poderosa, pero al día siguiente, el cansancio y la falta de eficacia son más fuertes.

La solución sería, entonces, tener una sana disciplina y no retrasar inexorablemente la hora de acostarse. Bien lo dicen las Sagradas Escrituras: «Aférrate a la disciplina, no aflojes, vela por ella: es tu vida» (Pb 4,13), y también nos recuerdan: «En vano... retrasas la hora de tu descanso... Dios sacia a su amado cuando duerme» (Sal 126,2).

2

ANSIEDAD

Al acostarnos, a veces repasamos los acontecimientos del día y nos dejamos abrumar por los remordimientos y los reproches. «Tendría que haber dicho esto» o «no tendría que haber dicho aquello», o nos agobiamos por el estrés de todas las cosas que hay que hacer al día siguiente. Pero para conciliar el sueño, la serenidad es esencial.

La Biblia lo recomienda: «Cuando te vayas a dormir, no estés ansioso; una vez dormido, tu sueño será dulce. No tienes nada que temer» (Pb 3, 24-25). Para relajarte, nada mejor que despejar la mente: si quieres, haz una lista de las cosas de las que tienes que ocuparte al día siguiente, pero luego ponte en presencia de Dios y confíale todo lo que te preocupa y pesa en tu corazón. Él te inundará con su paz y te dará un sueño tranquilo.

3

IRA

Después de un día agotador, es fácil enfadarse con los hijos o discutir con la pareja. Sin embargo, esto puede resultar molesto para el resto de la noche y dificultar conciliar el sueño. Aunque sea más fácil dejarse llevar por el enfado, en realidad es esencial reconciliarse rápidamente para restablecer la paz en la familia.

No guardar rencor o amargura te ayudará a conciliar el sueño más rápidamente y en paz, dejándote a ti y a los tuyos con el corazón más ligero. Así que, cuando te invada la ira, recuerda las sabias palabras de san Pablo apóstol de los Efesios: «¡Que no se ponga el sol sobre tu cólera!» (Ef 4,26).

ESTAS SON LAS 3 BATALLAS QUE DEBES ENFRENTAR AL DESPERTAR



LightField Studios | Shutterstock

Karen Hutch - publicado el 14/02/24

Generar buenos hábitos en nuestra vida, para vencer las batallas convertidas en vicios, nos lleva a un desarrollo personal constante y un mayor bienestar

Mucho se habla de los hábitos, pero ¿cómo podemos incorporarlos a nuestra rutina diaria para vencer batallas? Esa es la gran pregunta que resolveremos en este artículo.

Vencer estas 5 batallas nos ayudará a tener una mejor rutina, ya que, si queremos encontrar el balance perfecto para todas las áreas de nuestra vida, es importante empezar a tomar el control.

La psicóloga Carmen Hernández, quien trabaja con jóvenes y a adolescentes, compartió para Aleteia la importancia de generar buenos hábitos en nuestro día a día:

Los hábitos son un reflejo de nuestro interior, por lo que debe haber una congruencia. Si tus hábitos son buenos, tendrás una mejor calidad de vida, al igual que una buena salud emocional».

Los buenos hábitos nos ayudarán a vencer las primeras batallas a las que nos enfrentamos al comenzar el día; y esto, desarrollará la fortaleza necesaria para enfrentarnos a batallas más grandes durante el resto del día.

De esta forma, podremos contrarrestar los malos hábitos -que nos llevan a bajar la guardia permitiendo que se conviertan en vicios- en nuestra vida integral.

Por ello, hemos hecho una selección de estos hábitos que puedes empezar a realizar desde que amanece.



insta_photos | Shutterstock

1 PRIMER BATALLA: LA PEREZA

Siempre le echamos la culpa al despertador y éste se llega a convertir en nuestro peor enemigo. A quién no le ha pasado que, después de tener un sueño profundo y encantador, de pronto suena la alarma para indicar que ¡es hora de levantarse!

Seguramente tu primera reacción es posponer la alarma para descansar unos minutos más, pero al hacer eso, ¿qué crees? Ya perdiste la primera batalla del día que fue contra la pereza.

Así que aquí te va la solución: aplica el minuto heroico, propuesto con san Josemaría Escrivá de Balaguer en su libro Camino.

«El minuto heroico. Es la hora exacta de levantarte. Sin vacilar: un pensamiento sobrenatural y ... ¡Fuera! El minuto heroico: ahí tienes una mortificación que fortalece tu voluntad y no debilita tu naturaleza» (206).

2

SEGUNDA BATALLA: OLVIDARTE DE TU ORACIÓN DE LA MAÑANA

Esta y el resto de batallas se relacionan con la primera debido a que aplazar el despertador provoca que nos despertemos tarde, con un retraso en toda la rutina, lo que conlleva que muchas veces nos olvidemos de saludar a Dios.

¿Cómo vencerla?

Dedica unos breves minutos al despertar para dar gracias a Dios por el nuevo día que te ha permitido, siendo conscientes de que cada día es un nuevo comienzo y una buena oportunidad para ser nuestra mejor versión.

No olvides encomendar tus actividades y todo tu día a María Santísima, para que te ayude a vencer las tentaciones y el pecado con templanza durante el día.

3

TERCER BATALLA: LA IMPUNTUALIDAD

Recuerda que tenemos un Dios de orden, por lo que también nosotros debemos ser ordenados en nuestra vida, dedicando un tiempo para cada cosa.

El tiempo de los demás es igual de valioso que el tuyo por lo que es necesario hacerse el hábito de llegar temprano a cada cita, a la escuela o el trabajo.

Si no saldrás de casa, ponte horarios establecidos para cada cosa, de tal forma que puedas cumplirlas en tiempo y forma.