

Sleep

Part 2 of 3

Landing the Plane of Sleep— Build a Sleep Routine

When it's time to sleep, wind down like you are landing a plane; your brain is not a light switch. In other words, create a sleep routine so that your brain anticipates shutting down.

Stop activating activity at least one hour before bedtime.

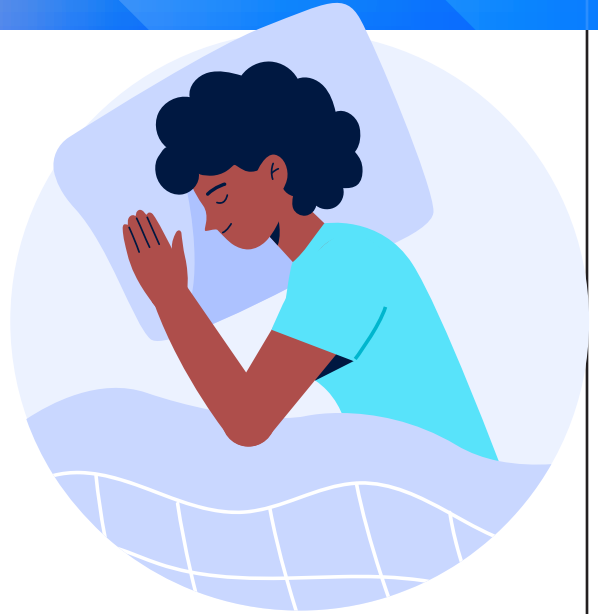
- ❗ Turn off gaming and television.
- ❗ Close computers and phones.

Engage in calming rituals.

- ❗ Stretch.
- ❗ Read, journal or meditate.

Relax the body.

- ❗ Count deep belly breaths and start back at one if you lose count.
- ❗ Starting with your feet and working toward your head, focus on imaging the muscles melting into the bed until you have relaxed your body to sleep.



Sueño

Part 2 of 3

Aterrizando el Avión del Sueño: Crear una Rutina para Dormir

Cuando llegue la hora de dormir, relájate como si estuvieras aterrizando un avión; tu cerebro no es un interruptor de luz. En otras palabras, crea una rutina para dormir para que tu cerebro esté listo para apagarse.

PRIMER PASO: Para las actividades que te activen al menos una hora antes de acostarte.

- ❑ Apaga los video juegos y la televisión
- ❑ Cierra el computador y teléfonos

SEGUNDO PASO: Participa en rituales calmantes.

- ❑ Estírate
- ❑ Lee, escribe en un diario o medita

TERCER PASO: Relaja el cuerpo.

- ❑ Cuenta las respiraciones profundas y vuelve a empezar desde uno si pierdes la cuenta.
- ❑ Empezando por los pies y avanzando hacia la cabeza, concéntrate en imaginar que los músculos se derriten en la cama hasta que hayas relajado el cuerpo para dormir.

