



TIPS

De esperanza para estos tiempos

“En paz me acostaré y así mismo dormiré, porque solo tu Jehová me haces vivir confiado”.

Salmos 4:8



IGLESIA DEL
NAZARENO
MESOAMÉRICA

Si tienes insomnio.

+Si haces ejercicio, descansa una hora antes de dormir.

Esto te ayudará a dormir mejor.



+No tomes alimentos de difícil digestión antes de dormir,

como carnes o alimentos con mucha grasa pues dificultan el sueño. Trata de comer mínimo dos horas antes de dormir.



De esperanza para estos tiempos

+Establece una rutina para dormir y para levantarse

Si trabajas en casa, la rutina de dormir debe ser la misma como cuando trabajas fuera de ella.

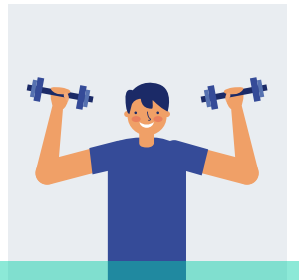
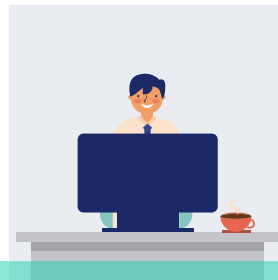
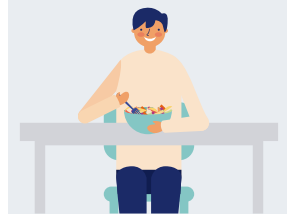
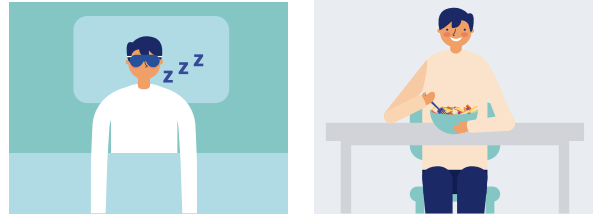


+No duermas durante el día,

Esto te quita el sueño por la noche. Solo toma pausa de descanso.

+Aprende a diferenciar lo que es urgente de lo que no lo es.

Haz prioridades de las tareas cada día.



+No veas ni leas sobre temas de tensión, angustia o miedo

Esto fomenta la ansiedad e impide el conciliar el sueño. Procura acostarte relajado evitando pensamientos que no favorezcan al sueño.



+Haz del Salmo 4:8 una realidad cada noche.

Léelo, medita y duerme con esta seguridad. Te darás cuenta de que Dios nos cuida y llena de su paz mientras dormimos por la noche.