

PRÁCTICA 9

EMPODERAMIENTO MENTAL

Evaluación de la higiene del sueño

Me acuesto y levanto siempre sobre la misma hora	
Duermo la siesta	
Evito la cafeína por la tarde, así como cenar abundantemente	
Duermo un mínimo de 6 horas	
Cuido mi dormitorio	
Vigilo lo que hago en la cama	
Me despierto con rituales lentos y agradables	

saludando