

EBOOK

DURMA BEM
10 ATITUDES QUE
VÃO MELHORAR
O SEU SONO

 Hipnose Transpessoal



SEU DESEJO É
DORMIR FEITO UM
BEBÊ?



SE VOCÊ NÃO ESTÁ TENDO BOAS NOITES
DE SONO É PRECISO AVALIAR QUAL O
SEU NÍVEL DE DIFICULDADE



A INSÔNIA PODE SER LEVE, MAS EM ALGUNS CASOS DEVE SER TRATADA EM TERAPIA E COM ACOMPANHAMENTO MÉDICO

Nível 1 - Insônia Inicial quando o indivíduo demora a pegar no sono



Nível 2 - Insônia de Manutenção quando se desperta no meio da noite e há dificuldade em voltar a dormir



Nível 3 - Insônia Terminal em que se desperta antes do horário desejado e não consegue mais voltar a dormir



PARA QUE A SUA
DIFICULDADE EM
DORMIR BEM NÃO SE
TRANSFORME EM UMA
DISFUNÇÃO É PRECISO
COLOCAR O ORGANISMO
PARA TRABALHAR A
FAVOR DO SEU SONO!



MELATONINA



A IMPORTÂNCIA DA MELATONINA NO ORGANISMO

Você sabe por que a Melatonina é importante para o seu organismo?

A Melatonina é um hormônio produzido no corpo humano, pela glândula pineal, e é conhecida como o hormônio do sono, porque tem uma importante função de identificar quando é dia ou noite, para que o corpo se organize e possa desenvolver as atividades de acordo com as necessidades de cada período.

Além da função de regular o ciclo sono-vigília, é um poderoso antioxidante, atua na "remoção" de radicais livres, e uma de suas funções é proteger o organismo, porque também ser responsável por regular o sistema endócrino, metabólico, imunológico e cardiovascular.

E POR QUE ISSO ACONTECE?

A informação do claro ou escuro entra pela retina e vai para uma região do cérebro chamada hipotálamo, que controla a saciedade, o humor, bem como os sistemas cardíaco e respiratório. Essa informação é processada no relógio biológico e levada até a glândula pineal, que produz a melatonina e a libera na circulação.

A photograph of two white pillows on a bed. A white rectangular box is superimposed over the pillows, containing the text 'MAS É IMPORTANTE SABER!' in blue, bold, uppercase letters.

MAS É IMPORTANTE SABER!

Esse hormônio só é liberado no escuro, qualquer incidência de luz, por menor que seja, passa por sua retina e impede que o hormônio seja liberado.

10 DICAS DE
COMO FAZER A HIGIENE DO SONO E
TER NOITES BEM DORMIDAS



TELIMINE TODO FOCO DE LUZ!

Desligue ou cubra todos os pontos de luz no seu quarto. A luz de casa, dos aparelhos eletrônicos, LED da TV, e celular impedem que você produza melatonina, e sua qualidade de sono fica ruim.

2 ESTABELEÇA HORÁRIO PARA DORMIR E ACORDAR

Manter

certa regularidade no horário
de dormir e de acordar ajuda
o seu organismo a se
programar e a produzir a
melatonina

3 PREPARE O AMBIENTE PARA DORMIR

Para dormir bem, ter um ambiente adequado é fundamental. Deixe seu quarto confortável, totalmente escuro e silencioso, que isso vai fazer a diferença.

4 RETIRE OS APARELHOS ELETRÔNICOS

Lembre-se de retirar do quarto os aparelhos eletrônicos, como celular, tablet e notebook. A luz emitida pelas telas faz a pupila ficar dilatada, e os olhos ainda mais expostos à claridade.

5 FAÇA EXERCÍCIOS REGULARES

A prática de exercícios ajuda a regular o relógio biológico do nosso organismo e a eliminar tensões, ansiedade que podem atrapalhar o sono.



SILÊNCIO ABSOLUTO!

Evite dormir ouvindo música
ou assistindo televisão. Ao
aproximar da hora de dormir, vá
acalmando a fala e os sons em casa

7 FAÇA UM CHÁ CALMANTE

Chás de maracujá, camomila e erva cidreira são excelentes para relaxar o corpo e a mente antes de dormir.



INVISTA NOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Borrife no travesseiro
óleos essenciais (lavanda e
camomila, por exemplo), pois
estimulam o sono.



FAÇA EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO

inspire o ar pelo nariz e
solte pela boca três vezes
seguidas. Isso ajuda a acalmar os
batimentos cardíacos e também a
mente.

10 NÃO DEIXE O CELULAR NA CABECEIRA

Estudos mostram que as ondas 4g e 5g do celular influenciam o sono e, conseqüentemente, o organismo enquanto dormimos. Deixe o aparelho a pelo menos 2 metros de distância da cama.

Com a Hipnose Transpessoal é possível reverter de maneira natural e definitiva os causadores da insônia. Saiba mais sobre o método:



11 96020-2806

Clique no link



Quem somos



Alex Cruanes
HipnoseClinic

Criador do método Hipnose
Transpessoal, Especialista em
Hipnose Clínica, Formado
em Psicologia Transpessoal
Diretor Clínico da Hipnose Clinic



Patricia Guimarães
HipnoseClinic

Criadora do método Hipnose
Transpessoal, Especialista em Hipnose
Clínica, Reprogramadora Mental
Psicologia Transpessoal
Diretora Clínica da Hipnose Clinic

GRATIDÃO!

www.hipnoseclinic.com.br

 Hipnose Transpessoal