
MASTER

ESPIRITUAL

CON JAVIER ORTEGA

TU DESCANSO ES SALUD



DORMIR ES MÁS IMPORTANTE DE
LO QUE CREES. APRENDER A
DORMIR BIEN ES APRENDER A
SANARTE INCONSCIENTEMENTE.

PRIMERA EDICION

El sueño

Todos estaremos de acuerdo en que, durante la noche, es cuando cuerpo y mente descansan. Sin embargo, aunque todos deseamos dormir y recuperar energía, no siempre lo conseguimos de la misma forma. En el peor de los casos, hay personas que no pueden dormir, lo que afecta directamente su estado físico, emocional y mental.

Entender las fases del sueño es crucial, al igual que aplicar ciertos ejercicios que mejoren nuestro descanso. Tanto si ya duermes bien como si tienes dificultades, aquí aprenderás a descansar mejor. Es importante también estar preparado para ciertos efectos secundarios que podrían surgir durante esta nueva etapa en tu vida.

En muchos casos, los sueños son mensajes de tu subconsciente, esa parte de ti que todo lo ve y todo lo sabe. Aquí lo llamaremos tu yo interior. Dentro de ti están almacenadas memorias de todos tus aprendizajes de vida. Tanto las experiencias positivas como las negativas han moldeado a la persona que eres hoy.

Las experiencias positivas fluyen libremente, no pesan, y se expanden hasta el infinito. Sin embargo, las emociones negativas generan cargas energéticas pesadas que impactan tanto tu cuerpo físico como tu cuerpo energético.

¿Qué es el cuerpo energético?

El cuerpo energético es una parte fundamental de nuestra existencia, aunque no siempre somos conscientes de su presencia. A diferencia del cuerpo físico, que podemos ver y tocar, el cuerpo energético es sutil, invisible para la mayoría, pero igualmente real e importante. Es la red a través de la cual fluye nuestra energía vital, esa fuerza que nos mantiene vivos, conectados y en equilibrio con el universo.

Imagina que tu cuerpo energético es como un río que fluye constantemente. Este río transporta energía vital, conocida en diferentes culturas como chi, ki, prana o simplemente fuerza vital. Cuando este flujo es armonioso, nos sentimos bien: llenos de vitalidad, con pensamientos claros y emociones equilibradas. Pero si el flujo se bloquea o estanca, podemos experimentar malestar físico, emocional o mental.

El cuerpo energético no es una sola entidad; está compuesto por varias capas que se interpenetran y se extienden más allá del cuerpo físico:

Cuerpo etérico: Es la capa más cercana al cuerpo físico. Distribuye la energía vital y actúa como un puente entre lo físico y lo energético.

Cuerpo emocional: Almacena nuestras emociones, tanto positivas como negativas. Su estado influye directamente en nuestra salud emocional y mental.

Cuerpo mental: Relacionado con nuestros pensamientos, creencias y patrones mentales. Un cuerpo mental equilibrado nos brinda claridad y paz interior.

Cuerpo espiritual: La capa más sutil, que nos conecta con nuestra esencia, con el propósito de nuestra alma y con el universo.

Nuestro cuerpo energético no solo interactúa con nuestro interior, sino también con el exterior. Está en constante intercambio con el universo, absorbiendo energía del entorno y liberando lo que ya no necesitamos. Este flujo es esencial para mantenernos en armonía con todo lo que nos rodea.

Recuerda que atraemos según lo que sentimos en esta realidad física.

¿Por qué siempre aparece el mismo tipo de personas en mi vida?

¿Por qué todas mis parejas tienen algo en común?

¿Por qué, a pesar de ser una buena persona, atraigo circunstancias negativas?

La respuesta está en que lo que piensas y sientes, consciente o inconscientemente, crea tu realidad. La Ley de la Atracción es una ley universal que nos acerca a personas y situaciones que comparten nuestra vibración.

Durante mucho tiempo, noté este patrón en mi vida. Cuando me sentía feliz y en paz, iba a una cafetería y me encontraba con personas que reflejaban esa misma felicidad. Sin embargo, cuando me sentía mal, enfadado o frustrado, atraía situaciones y personas con esas mismas emociones.

Recuerdo que, cuando era más joven, cada vez que iba a Barcelona, algo negativo ocurría: intentaban atracarme o surgían problemas externos que me afectaban personalmente. Lo mismo pasaba en situaciones cotidianas, como atascos de tráfico o la manera en que otros se comportaban conmigo.

Lo que piensas de manera inconsciente es lo que predomina en esta dimensión. Si te preguntas:

"¿Por qué siempre atraigo a las mismas personas?"

o "¿Por qué cada vez que voy a cierto lugar me pasan cosas malas?",

esos pensamientos generan vibraciones que terminan atrayendo las mismas experiencias una y otra vez. Lo que parece casualidad es, en realidad, la Ley de Causa y Efecto en acción.

Por ello, es fundamental tomar conciencia de tus pensamientos y emociones.

Entender que tienes el poder de cambiar lo que atraes es el primer paso hacia una vida más armoniosa y equilibrada.

Es normal que, al comenzar la técnica que te voy a enseñar, experimentes pesadillas o sueños extraños. Incluso puede que los primeros días te cueste realizarla. Pero créeme, con el tiempo, será una herramienta invaluable para tu descanso y bienestar.

Hace algunos años, pasé por una depresión muy fuerte. Este es un proceso común para muchas personas que están en camino hacia un despertar espiritual. Se conoce como la noche oscura del alma, y aunque su nombre sugiere que dura una noche, puede prolongarse mucho más.

Mi experiencia personal

Poco a poco, perdí la voluntad de hacer cosas, lo que resultaba extraño porque siempre fui una persona muy activa. Comencé a sentirme cada vez peor. Los médicos me aseguraban que no tenía ningún problema físico, pero yo sabía que algo no estaba bien. No había nada evidente que explicara mi dolor, pero la respuesta estaba más allá de lo visible.

Llegó un punto en el que apenas podía dormir más de 45 minutos cada noche. Me despertaba asustado y nervioso, como si algo o alguien me atacara. Esto se repetía noche tras noche. Durante el día intentaba descansar, pero simplemente no podía.

Recordé que, a los 17 años, me preparé durante un año para practicar viajes astrales. Para lograrlo, aprendí a relajar el cuerpo hasta el punto de que se duerme, mientras mantienes la conciencia despierta. Sin darme cuenta, ese entrenamiento me enseñó a meditar y a controlar mi respiración.

El ejercicio de respiración

Cada noche, antes de dormir, me desconectaba de la televisión y del teléfono móvil al menos 15 minutos antes. Me acostaba en una posición cómoda; en mi caso, boca abajo y de lado, mirando hacia la izquierda. Luego, enfocaba mi atención en la sensación de la respiración.

Respiraba lo más lento y tranquilo posible, siempre por la nariz, tanto al inhalar como al exhalar. Al principio, mi mente se llenaba de pensamientos: recuerdos de la infancia, situaciones cotidianas o incluso detalles de mi abuelo. Cada vez que me daba cuenta de que estaba pensando, volvía a concentrarme en mi respiración, lenta y profunda.

Al principio, mi cuerpo reaccionaba con agitación. Sentía el corazón latir con fuerza, lo que me impedía dormir. Sin embargo, con el tiempo, aprendí a amar ese momento de relajación. Con práctica, no solo logré descansar mejor, sino que también experimenté viajes astrales.

Cómo la técnica me salvó

En aquella etapa de mi vida, dormir tan poco me llevó a un punto crítico. Mi mente estaba tan agotada que empecé a tener alucinaciones. Mientras conducía, veía enanitos cruzando la carretera. Aunque sabía que no eran reales, me asustaban tanto que dejé de conducir. También veía jirafas caminando por las calles. Mi cabeza estaba al borde del colapso.

De niño, podía ver y sentir la presencia de espíritus atrapados, personas fallecidas que no lograron cruzar al otro lado. Ahora, algo similar ocurría: veía una sombra, oscura y con un vestido largo. No podía distinguir su rostro ni su cabello. Pensaba que era un espíritu.

Una médium me dijo que esa sombra simbolizaba la muerte, que se acercaba cada día más. Me advirtió que si no hacía algo, mi vida correría peligro. Fue mi hijo quien me dio la fuerza para continuar. Empecé de nuevo con los ejercicios de respiración, y en solo cuatro días ya dormía más de cuatro horas seguidas. Poco a poco, recuperé mi salud mental y física, y a través del viaje astral, descubrí la raíz de mi dolor.

Ejercicio de respiración

Cada noche, antes de dormir:

Desconéctate de pantallas: No mires el teléfono ni la televisión al menos 15 minutos antes de acostarte.

Encuentra una posición cómoda: Puede ser boca arriba, de lado o como te sientas más relajado.

Siente tu respiración: Respira lenta y profundamente por la nariz. Inhala y exhala de forma pausada. Esto ayudará a relajar tus músculos y tu mente.

Vuelve a tu respiración: Si aparecen pensamientos (y lo harán), simplemente regresa tu atención a la sensación de la respiración.

Repite hasta dormirte: Continúa practicando cada noche.

Con el tiempo, tu cuerpo aprenderá a relajarse y entrarás en un sueño profundo.

Anota tus sueños o cómo te sientes al despertar en una libreta. Esto te ayudará a ser más consciente de tu proceso y a notar los cambios en tu descanso.

Prueba esta técnica diariamente y pronto notarás cómo tu calidad de sueño mejora, ayudándote a recuperar el equilibrio que tu cuerpo y mente necesitan.

Los Estados de Conciencia

Esta sección es un poco más técnica y está diseñada para ayudarte a comprender mejor los procesos mentales. Sin embargo, si no te interesa profundizar en estos conceptos, puedes pasar a la siguiente lección. Conocer los estados de conciencia puede ser muy útil para optimizar tus prácticas de meditación, concentración y descanso.

Los estados de conciencia son diferentes niveles mentales que están directamente relacionados con la actividad de tu cerebro. Se dividen en cinco categorías principales: gamma, beta, alpha, theta y delta. Durante la noche, mientras duermes, tu cerebro atraviesa todos estos estados.

Cuando te vas a dormir, comienzas en el estado beta y, a medida que tu cuerpo se relaja, avanzas progresivamente hacia delta, el estado más profundo. Este ciclo no ocurre una sola vez; aproximadamente cada 90 minutos, vuelves a recorrer todas las etapas, incluyendo el regreso al estado beta. Por eso, es tan importante relajar la mente antes de dormir: un ciclo equilibrado garantiza un descanso reparador.

Cada estado de conciencia tiene características y habilidades específicas, además de un rango de frecuencias medido en hercios (Hz), que representa la velocidad de las ondas cerebrales:

Gamma: 30 - 100 Hz (algunos estudios indican hasta 120 Hz)

Beta: 13 - 30 Hz

Alpha: 8 - 13 Hz

Theta: 4 - 8 Hz

Delta: 0.5 - 4 Hz

Estado Beta (13 - 30 Hz)

El estado beta es el que experimentamos durante nuestras actividades diarias, como pasear, charlar o trabajar. Es un estado de alerta básica que no requiere un alto nivel de concentración.

Estado Alpha (8 - 13 Hz)

Cuando necesitas enfocarte más, como al leer, estudiar o conducir, tu cerebro entra en alpha. Este estado reduce las distracciones del entorno, facilitando la concentración.

Estado Gamma (30 - 100 Hz)

El estado gamma se asocia con una hiperconexión cerebral. No es un estado de calma, sino de máxima eficiencia cognitiva. Durante gamma, las neuronas en diferentes partes del cerebro se sincronizan rápidamente, permitiendo un procesamiento simultáneo de múltiples piezas de información. Es el estado de la iluminación, el aprendizaje avanzado y los momentos de profunda comprensión.

Aunque las frecuencias gamma son altas, se ha observado en meditaciones avanzadas, donde el cerebro opera a su máxima capacidad.

Estado Theta (4 - 8 Hz)

Theta es un estado fascinante, donde la mente está profundamente relajada pero aún consciente. Aparece justo antes de dormir o al despertar. En este estado, las ideas fluyen libremente, y se facilita el acceso a recuerdos y emociones profundas. Es ideal para la introspección y la sanación emocional.

Estado Delta (0.5 - 4 Hz)

Delta es el estado más profundo de la conciencia, presente durante el sueño profundo sin sueños. Aquí, el cuerpo se regenera, fortalece el sistema inmunológico y libera hormonas esenciales. Es un estado de desconexión total del mundo exterior, crucial para la recuperación física y mental.

Relación entre frecuencias y concentración

Los hercios de cada estado actúan como motores de tu cerebro. A mayor frecuencia, más información procesas, pero también más distracciones puedes experimentar. Por otro lado, a frecuencias más bajas, como en theta o delta, el cerebro entra en un estado de regeneración y calma, ideal para la meditación profunda o el sueño reparador.

Por eso, cuando meditas o mantienes un estado de concentración prolongado, los hercios de tu cerebro disminuyen, permitiéndote ver imágenes más claras y vívidas en tu mente. Este mismo principio explica por qué los sueños y las meditaciones profundas pueden sentirse tan reales.

Entender los estados de conciencia no solo te ayuda a optimizar tu descanso, sino también a aprovechar mejor tus capacidades mentales. Al reconocer en qué estado te encuentras, puedes ajustar tus prácticas para alcanzar el equilibrio y el bienestar que tu mente y cuerpo necesitan.

El estado theta es uno de los niveles más fascinantes de la conciencia. Es como un puente que conecta la mente consciente con el subconsciente, un espacio en el que nuestra mente se encuentra profundamente relajada, pero aún mantiene un nivel de conciencia. Imagina esos momentos justo antes de quedarte dormido o al despertar, cuando las ideas fluyen con libertad y todo parece posible. Ese es el estado theta.

El estado theta opera en un rango de frecuencias cerebrales de 4 a 8 Hz. Estas ondas son más lentas que las de los estados beta o alpha, pero no tan profundas como las del estado delta, que corresponde al sueño más profundo. En theta, te encuentras en un punto medio: no completamente dormido, pero tampoco completamente despierto.

Cuando entras en el estado theta, puedes experimentar una profunda calma y tranquilidad. Es como si el ruido del mundo exterior se apagara, permitiendo que tu mente acceda directamente a sus capas más internas. En este estado, las preocupaciones del día se desvanecen, y es más fácil conectar con tu intuición, emociones y creatividad.

Acceso al subconsciente: En theta, la barrera entre la mente consciente y el subconsciente se disuelve. Esto facilita el acceso a recuerdos profundos, patrones de comportamiento y creencias que normalmente permanecen ocultos.

Creatividad e inspiración: Muchas ideas brillantes y soluciones a problemas complejos surgen cuando la mente está en theta. Por eso, este estado es muy valorado por artistas, escritores y personas que buscan inspiración creativa.

Regeneración y sanación: Tanto el cuerpo como la mente entran en un modo de regeneración durante theta. Es un estado ideal para la meditación, la terapia y la sanación energética, ya que permite liberar emociones reprimidas y alcanzar un equilibrio interior.

Mejora del aprendizaje: Theta es conocido por ser el estado más receptivo a nuevas ideas y conceptos. Por eso, técnicas como la hipnosis y las meditaciones guiadas son especialmente efectivas para reprogramar la mente o aprender algo nuevo.

Entrar en el estado theta te permite conectar con partes más profundas de ti mismo. Es un espacio donde puedes sanar, crear y aprender con mayor facilidad. Explorar este estado, ya sea a través de meditación, hipnosis o ejercicios guiados, es una poderosa herramienta para el crecimiento personal y espiritual.

Aunque todos pasamos naturalmente por el estado theta antes de dormir o al despertar, también es posible alcanzarlo de manera consciente. Existen varias técnicas que pueden ayudarte a entrar en este estado, donde la mente se relaja profundamente mientras permanece consciente.

Meditación profunda: Focalizar la atención en la respiración o repetir un mantra puede llevarte al estado theta. La clave es permitir que tu mente se calme mientras sigues consciente de tu entorno interno.

Hipnosis: La hipnosis es una herramienta poderosa que te ayuda a acceder al subconsciente. A menudo, esta práctica induce el estado theta, permitiendo una conexión más profunda con tus pensamientos y emociones.

Frecuencias binaurales: Escuchar sonidos con frecuencias específicas diseñadas para sincronizar las ondas cerebrales en el rango de theta puede ser muy efectivo. Este tipo de audios facilita una relajación profunda.

Relajación guiada: Siguiendo la voz de un guía, puedes llevar tu cuerpo y mente a un estado de relajación completa, ideal para alcanzar theta.

El estado theta no solo es útil para la meditación o la sanación; también puedes aprovecharlo en tu día a día. Por ejemplo, antes de tomar decisiones importantes, dedicar unos minutos a relajarte y entrar en theta puede ayudarte a escuchar tu intuición y tomar decisiones más alineadas con tu propósito.

En estados meditativos, la frecuencia theta es realmente fascinante. Aunque parece que estás dormido, puedes experimentar la meditación de una forma mucho más vívida, similar a la experiencia de los sueños. Este estado es propicio para recibir canalizaciones importantes o incluso escuchar voces de personas que no están físicamente presentes.

Hablando de esas voces, quizás te ha pasado algo similar: muchas personas afirman escuchar, de forma clara, que las llaman por su nombre. Esto me ocurrió cuando trabajaba como guardia de seguridad en los trenes de mi ciudad. Sin concentración previa, escuchaba claramente: "¡Javier!".

Este fenómeno puede suceder al despertar o incluso en cualquier momento del día. Después de años de práctica y estudios con diversas personas, llegué a la conclusión de que es tu propia conciencia llamando tu atención. No es alguien más, eres tú mismo intentando comunicarte.

Este llamado es una invitación al despertar de la conciencia y, en la mayoría de los casos, ocurre en los primeros pasos de tu proceso de crecimiento espiritual. Prestar atención a estas señales puede marcar el inicio de un camino hacia una mayor conexión contigo mismo y con el universo.

¿Qué es el Estado Delta?

El estado delta es el nivel más profundo de la conciencia. Es como sumergirse en un océano oscuro y tranquilo, donde la mente y el cuerpo alcanzan un descanso total. Este estado se manifiesta durante el sueño profundo sin sueños, un momento en el que nuestro cuerpo se repara y nuestra mente se desconecta casi por completo del mundo exterior. En delta, todo se ralentiza, permitiéndonos entrar en un espacio de regeneración profunda y conexión con nuestra esencia más pura.

El estado delta opera en un rango de frecuencias cerebrales extremadamente bajas, entre 0.5 y 4 Hz. Estas son las ondas más lentas que el cerebro genera, reflejando el estado de máximo descanso y desconexión.

Estar en el estado delta es como entrar en un sueño sin interrupciones, donde el cuerpo permanece inmóvil y la mente alcanza un silencio profundo. Aunque no somos conscientes de este estado mientras ocurre, su impacto en nuestra salud es vital:

Regeneración física: Durante delta, el cuerpo se enfoca en reparar tejidos, fortalecer el sistema inmunológico y liberar hormonas de crecimiento, esenciales para la recuperación y el bienestar general.

Sanación celular: Este estado permite una sanación profunda a nivel celular, ayudando a que el cuerpo se recupere de manera efectiva.

Eliminación de toxinas: El cerebro utiliza este tiempo para limpiar toxinas acumuladas durante el día, organizando la información y preparándose para nuevas experiencias.

Estabilidad emocional: Delta ayuda a liberar tensiones emocionales acumuladas, promoviendo una mayor estabilidad emocional durante el día.

Conexión espiritual: Para algunos, delta es considerado un portal hacia lo espiritual, un momento en el que podemos estar más cerca de nuestra esencia o incluso del universo.

Aunque el estado delta ocurre de manera natural durante el sueño profundo, también es posible acceder a él de forma consciente mediante ciertas prácticas:

Meditación profunda: Técnicas avanzadas de meditación pueden ayudarte a alcanzar delta mientras permaneces consciente, permitiendo una experiencia de regeneración consciente.

Frecuencias binaurales: Escuchar sonidos específicos diseñados para inducir ondas delta facilita un estado de relajación extrema o un sueño profundo.

Terapias de sanación energética: Prácticas como el Reiki o la sanación cuántica pueden llevarte al estado delta durante una sesión, ayudando a tu cuerpo y mente a entrar en modo de regeneración.

Aunque no somos conscientes de estar en delta mientras sucede, sus beneficios son claramente perceptibles al despertar. Si te sientes agotado o emocionalmente desbalanceado, priorizar un sueño profundo puede ser clave para recuperar el equilibrio. Incorporar prácticas como la meditación antes de dormir puede mejorar significativamente la calidad de tu descanso, facilitando el acceso a este estado reparador.

Dormir bien es, sin duda, una de las mejores medicinas para el cuerpo y la mente. Cuando la noche llega y cerramos los ojos, comienza un viaje fascinante. Nuestra conciencia, esa parte de nosotros que percibe, siente y piensa, no se apaga como si fuera una luz. En su lugar, cambia de estado, llevándonos a un recorrido por diferentes niveles de nuestro ser. Este proceso es como un baile sutil, donde cada paso nos adentra más en nosotros mismos, con el propósito de renovarnos y prepararnos para un nuevo día.

Al principio, cuando nos acostamos y comenzamos a relajarnos, nuestra mente sigue activa. Quizás estamos recordando lo que ocurrió durante el día o imaginando el futuro. Poco a poco, nuestra respiración se vuelve más lenta y nuestro cuerpo empieza a soltar la tensión acumulada. En este momento, nuestra conciencia entra en el estado alpha. Es como un punto intermedio entre la vigilia y el sueño, un espacio de calma donde todo empieza a ralentizarse.

A medida que profundizamos en la relajación, entramos en el estado theta. Aquí, las preocupaciones del día se desvanecen, y nuestra mente comienza a adentrarse en un terreno más receptivo y sereno. Es en este momento cuando las imágenes empiezan a aparecer, aunque no sean sueños completos. Es como si estuviéramos flotando, navegando entre el mundo consciente y el subconsciente.

En este estado, es común tener ideas creativas o encontrar soluciones a problemas sin esfuerzo aparente. Al despertar, quizás no recordemos cómo llegamos a esas conclusiones, pero el impacto de theta es profundo y poderoso.

Después de theta, entramos en un sueño ligero. En esta etapa, el cuerpo sigue relajándose, pero la conciencia aún permanece levemente activa. Este es un momento de transición, un pequeño puente antes de sumergirnos más profundamente. Aquí, nuestro cuerpo realiza pequeños ajustes: el ritmo cardíaco se estabiliza, la respiración se vuelve más uniforme y los músculos comienzan a repararse.

Finalmente, cruzamos este puente y caemos en el sueño profundo, donde el estado delta toma el control. Este es el momento en que ocurre la magia. Nuestra conciencia se retira casi por completo del mundo exterior. Es como entrar en un espacio oscuro y silencioso, donde el cuerpo trabaja sin interrupciones para repararse y regenerarse.

Durante este estado:

Se regeneran los tejidos.

El sistema inmunológico se fortalece.

Se liberan hormonas de crecimiento esenciales para la recuperación y el bienestar general.

El estado delta es crucial para nuestra recuperación física y mental, y aunque no seamos conscientes de él, su impacto es lo que nos permite despertar cada día renovados y llenos de energía.

Este viaje nocturno es un proceso natural y necesario. Nos recuerda que, incluso cuando estamos descansando, nuestra conciencia y nuestro cuerpo están trabajando en perfecta sintonía para mantenernos en equilibrio.

En este estado, no soñamos. Es un descanso puro, una pausa total. Y aunque nuestra conciencia está en su nivel más profundo, este estado es crucial para nuestra energía y bienestar. Cuando despertamos después de un buen sueño profundo, nos sentimos renovados, listos para enfrentar el día.

Después del descanso profundo, nuestra conciencia vuelve a subir, pero no regresa por completo. Entramos en el estado REM (Movimiento Rápido de los Ojos), donde los sueños toman el protagonismo. Aquí, nuestra mente crea historias, escenarios y personajes que a veces desafían la lógica. Es como si estuviéramos viendo una película, pero también somos los directores y los actores.

Durante el REM, nuestras emociones y experiencias del día se procesan. La conciencia, aunque en un nivel más bajo que en la vigilia, sigue trabajando para organizar recuerdos, liberar tensiones emocionales y, a veces, mostrarnos mensajes simbólicos a través de los sueños.

Este viaje de la conciencia no ocurre solo una vez durante la noche. A medida que dormimos, pasamos por estos ciclos varias veces. Vamos desde el sueño ligero hasta el profundo, luego soñamos, y volvemos a empezar. Cada ciclo tiene un propósito: sanar, aprender, soltar lo innecesario y preparar nuestra mente y cuerpo para un nuevo día.

Cuando llega la mañana y es hora de despertar, nuestra conciencia empieza a subir lentamente desde los niveles más profundos. Volvemos al estado theta y luego al alpha, ese momento de tranquilidad justo antes de abrir los ojos. Finalmente, regresamos al estado beta, listos para enfrentar el mundo nuevamente, con una mente clara y un cuerpo renovado.

Este viaje nocturno es un regalo que nos damos cada día. Es un recordatorio de que, incluso cuando descansamos, nuestra conciencia sigue trabajando por nuestro bienestar, llevándonos siempre hacia un equilibrio y una renovación profunda.

Durante la noche, pasamos por ciclos de sueño que se repiten aproximadamente cada 90 minutos.

En promedio, pasamos por 4 a 6 ciclos durante una noche completa de sueño. Al principio, los ciclos tienen más sueño profundo (delta) para la regeneración física. A medida que avanza la noche, los períodos de sueño REM se hacen más largos, ayudándonos a procesar emociones y consolidar recuerdos.