

# Los mejores consejos para descansar en tu hamaca



*Descansar no es una opción es una necesidad vital. ¿Sabes darle al descanso la importancia que se merece? ¿Sabes interpretar bien la necesidad de descansar?*

*El descanso ideal* a veces nos parece que solo consiste en poder dormir sin horario.

Pero la verdad es que parte del mejor descanso no se consigue siempre dormido porque también se puede conseguir descansar despierto.

No todo es dormir para descansar, pero tampoco la solución está en estar haciendo siempre cosas nuevas para poder descansar.

*El descanso ideal es saber cuándo necesitamos descansar, de qué manera nuestro cuerpo y mente descansan física y mentalmente y porque es importante nuestro descanso, a quien le repercute nuestro cansancio y por lo tanto en quien va a repercutir nuestro descanso ideal.*

*¿Tienes organizado ya tu descanso ideal para tus próximas vacaciones?*

Si no lo has hecho todavía o tienes pendiente el ponerte a planificar tu verano ideal debes tener en cuenta que:

- Es el momento de no fantasear con lo que a uno le gustaría hacer con su **tiempo libre**.
- Es el momento de calibrar tus posibilidades según **tus circunstancias y tus recursos**.
- Es el momento de sopesar el posible desfase entre **tu edad mental y la cronológica**
- Es el momento de priorizar tus **responsabilidades familiares y personales**.

*Es el momento de pensar fríamente que" los castillos en el aire" no te hacen descansar sino todo lo contrario.*

Es verdad que el verdadero descanso no se improvisa ni se paga con dinero, **tu descanso ideal** es mucho mas... es saber lo que a ti realmente te descansa y organizarte para intentar alcanzarlo según tus posibilidades y circunstancias de cada uno.

Buscar el entorno adecuado según tus circunstancias personales y familiares para poder descansar es junto con la actitud de querer descansar bien, la mejor guía de ocio para **tu descanso ideal**.

1. **Tu hamaca puede ser la mejor pero** si los cruceros te marean no vas a poder

descansar.

2. **Tu hamaca puede ser la mejor pero** si el ruido en exceso te molesta no vas a poder descansar.
3. **Tu hamaca puede ser la mejor pero** si no consigues enganchar con una buena novela no vas a poder descansar.
4. **Tu hamaca puede ser la mejor pero** si intentas ignorar a los que te rodean no vas a poder descansar.
5. **Tu hamaca puede ser la mejor pero** si comes o bebes en exceso no vas a poder descansar.
6. **Tu hamaca puede ser la mejor pero** si huyes de las personas que te rodean no vas a poder descansar.
7. **Tu hamaca puede ser la mejor pero** si no descansas suficiente cuando duermes o vas en contra del sol, no vas a poder descansar.

#### 4 Consejos para descansar en tu mejor hamaca:

- No hagas ejercicio demasiado intenso a última hora del día, mejor por la mañana.
- No cenes en exceso y a ser posible no comas nada a partir de las 8 de la tarde o a ser posible dos horas antes de acostarte.
- No juegues con la play o por internet antes de irte a dormir, mejor por la tarde y no más de 45 min. diarios.
- Evita dormirte viendo la televisión u oyendo música con cascos. En todo caso dejar sonar música ambiental.

***El buen descanso es una necesidad y no una opción para ricos o caprichosos***

***El descanso ideal*** nos reconstruye nuestra vitalidad y estabiliza nuestro estado de ánimo.

***¿Tienes organizado ya tu descanso ideal conociendo los pros y los peros para estas vacaciones?***