ODAIR COMIN

O FIM DA INSÔNIA

7 PASSOS TRANSFORMADORES
PARA DORMIR BEM

EBOOK INTERATIVO
PARA LER, OUVIR, ASSISTIR
E DORMIR

VERSÃO | 1.0

PROPÓSITO DO EBOOK

VOCÊ NO CONTROLE DO SEU SONO E DA SUA VIDA

MEU SONHO

IMAGINO UM MUNDO ONDE TODOS POSSAM DORMIR BEM TODAS AS NOITES

DEDICATÓRIA

À MINHA ESPOSA

E MINHAS FILHAS

PELA COMPREENSÃO

E PELO APOIO

Índice

Clique na palavra ou no número para ir direto na página

Passo 01 13

Sessões 28

Passo 02 29

Sessões 45

Passo 03 46

Sessões 62

Passo 04 63

Sessões 80

Passo 05 81

Sessões 100

Passo 06 101

Sessões 119

Passo 07 120

Sessões 133

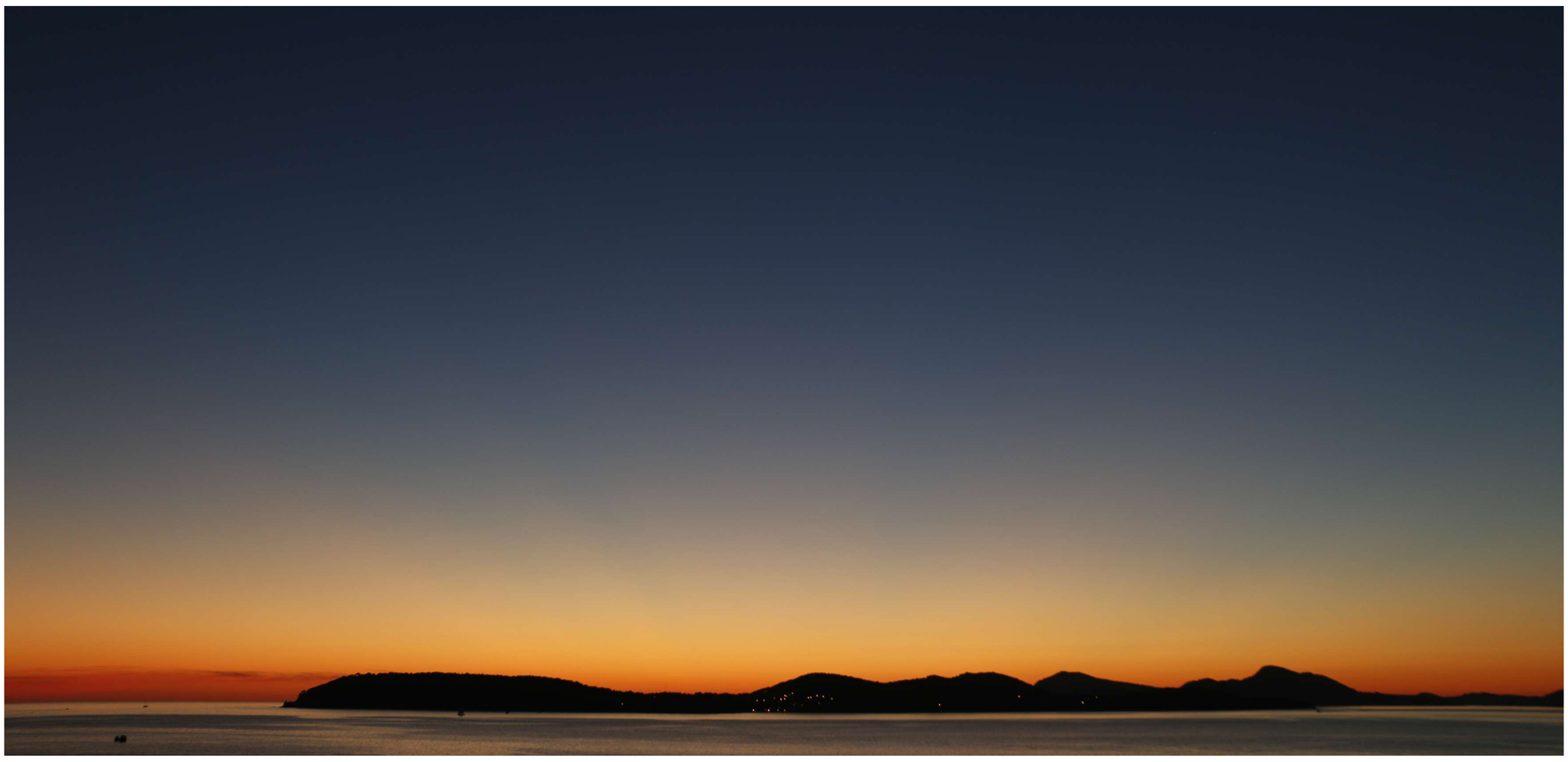
Prepare-se para Dormir...

Há quanto tempo você tem dificuldades para dormir?

Por um momento deixe a sua mente livre e imagine... o sol se põe, uma substância chamada melatonina é liberada pela glândula pineal em sua corrente sanguínea. Pequenas doses. A noite chega, gradativamente uma maior quantidade de melatonina é liberada... Sem você perceber seu corpo se prepara. Cada célula do seu organismo recebe essa informação, tudo em você sabe que em breve será a hora de dormir, esse é o fluxo natural, o ciclo que se repete todos os dias. Você faz as coisas que costuma fazer a noite, deixa tudo em ordem para cumprir a sua jornada diária. E tudo o que você deseja é entregar-se a esse fluxo natural, tudo o que deseja é deitar-se na sua cama e simplesmente dormir. Ter um sono profundo e reparador e poder acordar pela manhã completamente revigorado, com energia e bom-humor.



Talvez algo esteja impedindo esse fluxo natural, talvez esteja com dificuldades para dormir, talvez tenha um sono fracionado, talvez esteja precisando tomar remédios para se desligar. Talvez esteja cansado de tudo isso e apenas gostaria de colocar a cabeça no travesseiro, não pensar em nada, e naturalmente ser conduzido pelo sono.



Há quanto tempo você tem dificuldade para dormir? Uma semana... um mês... um ano... mais tempo... Este ebook interativo foi feito pensando em você. Ele foi construído estrategicamente em 7 passos para estabelecer o fluxo semanal, pois o sono precisa de rotina e precisa de algo conhecido e seguro para acontecer. Os conteúdos servem para munir a sua mente com informações que te trarão mais confiança e segurança no método, tanto os textos, os áudios e os vídeos. E o mais importante, é claro, são as sessões de Hipnose e Meditação Guiada, que servirão de ponte entre a vigília e o sono, entre a insônia e o sono profundo. Uma ponte que fará a transição facilmente, pois trabalha com a comunicação estratégica em múltiplos níveis de consciência, para simular a transição natural do sono.

Sobre o Autor



Odair Comin

Psicólogo

Formado pela UniFMU Centro Universitário | São Paulo
CRP: 06/75211

Hipnoterapeuta

Formado pelo Instituto Milton H. Erickson de São Paulo e Instituto de Hipnoterapia Educativa de São Paulo

PNL

Practitioner em Programação Neurolinguística pelo Self Instituto de Psicologia | São Paulo

Experiência

20 anos de prática clínica
Especialista em Terapia do Sono
Estudos focados em Psicologa da Mente, Hipnose Clínica, Neurociência, Filosofia e Habilidades Emocionais

Escritor

5 livros publicados

Conteúdo Digital

Canais no Youtube em Português | Espanhol | Italiano
Podcast | Medditus | Pantrus | Emagrecer Definitivo
Criador de Infoprodutos | Pacotes de tratamentos com Hipnose

Medditus Hipnose

Criador do método Medditus Hipnose para diferentes tratamentos emocionais

Terapia do Sono

Criador dos métodos: O Fim da Insônia | Hipnose do Sono | SONNUS

Medditus @odairjcomin medditus.com odaircomin odaircomin odaircomin

Livro Interativo

Por que este ebook é interativo e como vivenciá-lo?

Neste livro você encontrará um conteúdo preparado especialmente para você que deseja acabar com a sua insônia e voltar a dormir de forma profunda e reparadora.

Este conteúdo servirá para que tenha mais consciência sobre os motivos da sua insônia, a importância do sono e práticas para te ajudar a dormir melhor. Além de ler, você poderá assistir a vídeos, e também poderá fazer as sessões de Hipnose e Meditação, pois são elas que realmente produzirão o ambiente mental adequado para o sono profundo e natural.

Todo o conteúdo é gratuito e você terá os links dos vídeos e sessões no Youtube e no Spotify.

Recomendo fortemente que siga os passos como estão estruturados e execute todas as interações. O livro está dividido em 7 capítulos entre escrita, vídeo e áudio e deve ser seguido nesta ordem, finalizando com a sessão que recomendo que ouça no momento em que for deitar-se para dormir.

Você pode ler este livro antes de ir para a cama e quando chegar na sessão, simplesmente acesse o áudio e ouça para dormir. No outro dia você pode retomar o conteúdo e novamente ouvir a próxima sessão e assim até finalizar o ebook. Ao terminar o ciclo, você pode retomar apenas ouvindo as sessões, para que assim possa consolidar os resultados.

Há também os infográficos que você pode acessar, baixar e ter o conteúdo em uma versão resumida e fácil de assimilar.

Somente seguindo rigorosamente os 7 passos deste ebook gratuito e colocando-os em prática, muitas pessoas já conseguiram eliminar a insônia e voltaram a dormir de forma natural e profunda.

Para aquelas pessoas que precisam de algo mais estratégico e profundo, também existem possibilidades pagas, que você descobrirá ao final deste ebook. Contudo, recomendo fortemente que siga os passos e extraia o máximo do conteúdo gratuito antes de adquirir as versões pagas ou atendimento personalizado.

Por certo todo este conteúdo será de grande ajuda para que comece a dormir melhor. Estes são os passos definitivos que você dará para o Fim da Insônia.

Aceita o desafio? Então vamos lá...

Dicas Importantes

Como ter a melhor experiência com este eBook

A interatividade deste eBook te dará acesso a áudios, infográficos e vídeos, que podem ser acessados via link ou QR Code.

Para acessar o link de cada conteúdo, o ideal é clicar com o botão direito do mouse e abrir o arquivo em uma outra aba ou se estiver no celular, segure o dedo sobre a imagem, porque assim aparecerá a alternativa para abri-lo em outra janela.

Isso é importante, porque se você clicar direto no link, ele abrirá normalmente, contudo, quando você voltar para o PDF, o arquivo será retomado do início e então você terá que rolar as páginas até onde havia parado.

Caso você abra o PDF como um arquivo separado, poderá clicar no link normalmente, pois ele abrirá o conteúdo na internet, sem alterar a disposição das páginas do eBook.

VÍDEO O

APRESENTAÇÃO DO EBOOK

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para assistir ao vídeo





|*| 3:47 minutos

DESAFIO PARA O FIM DA INSÔNIA

1º PASSO

Existe um abismo entre você e o sono profundo.
Um abismo que parece intransponível...

E SE UMA PONTE PUDESSE SER CONSTRUÍDA?

Coloque-se em movimento e faça a travessia...

O Poder do Sono

A verdade é que negligenciamos a importância do sono, sua verdadeira função e todos os impactos negativos que existem quando somos privados dele. E claro, os impactos positivos quando se tem um sono adequado.

Quando você não conhece algo, não significa que não será afetado por isso. Quando você desconhece uma ferramenta, que poderia te ajudar em seu trabalho, você não sabe o quão mais eficiente seria se tivesse essa ferramenta disponível.

Imagine todas as coisas que você aprendeu nos últimos 12 meses, todas as coisas que você incorporou no seu dia a dia, uma nova ferramenta, um novo aplicativo, uma nova teoria, um novo conceito, uma nova tecnologia, tudo o que você aprendeu e como tudo isso facilitou o seu cotidiano. E você nem se dá conta, porque incorpora tudo isso naturalmente. Pergunte-se: o quanto você ganhou de performance em adicionar tudo isso em sua vida?



Agora imagine que você não tivesse aprendido absolutamente nada no último ano, você continuaria a fazer as coisas da forma que fazia há um ano e perderia todo o potencial que as inúmeras ferramentas poderiam te dar nesse período e mesmo no futuro. Você nem teria ideia das perdas que teria.

É isso o que acontece quando você tem insônia, quando passa muito tempo com dificuldades para dormir. O seu cérebro não consegue fazer todas as manutenções e atualizações orgânicas e mentais necessárias e tudo em você fica mais lento, atrasado em relação à realidade que passa por cada um dos seus dias.

Em verdade você não sabe o que está perdendo, não sabe o que perdeu, você não se dá conta, mas está rodando muito abaixo do seu potencial em todas as áreas da sua vida. Seja enquanto marido, esposa, pai, mãe, profissional, empreendedor ou qualquer outro papel que desempenhe.

O sono natural, profundo e reparador é um dos pilares essenciais para gerar performance mental e física. Não há como extrair o máximo do seu potencial sem uma noite bem dormida.



A Jornada do Sono

A partir do 3º mês de gestação já se identifica, mesmo que em baixa voltagem, atividade cerebral. Teríamos aqui então, o nascimento do sono.

O movimento, algo tão característico do ser vivo, só é possível pelo período de manutenção proporcionado pelo sono. O sono é a gênese da vida. Um feto passa a maior parte do seu desenvolvimento dormindo.



Ventre: o lugar perfeito, escuro, silencioso e com temperatura ideal para dormir. É nesse ambiente extremamente adequado que iniciamos nossa relação com o sono e quanto mais esse ambiente for replicado depois do nascimento e na vida adulta mais facilmente será associado, o que facilita o sono. Ou seja, se conseguirmos adequar nossa cama e nosso quarto ao ventre materno, mais facilmente nos conectaremos com o sono natural.

O bebê no ventre dorme por 20 horas em média.

Fácil Dormir: Dificilmente o bebê terá dificuldade para dormir, pois está com todas as suas demandas supridas. Da mesma, forma na fase adulta, essa sensação de completude irá sempre facilitar a conexão com os instintos do sono natural. O que facilitará em muito para um boa noite de sono.

A partir do 7º mês de gestação o bebê começa a sonhar e alcançar o sono REM. E o cérebro começa a ser formado e estimulado.

A partir do 8º mês de gestação, o bebê alcança os outros níveis do sono, além do REM.

A partir dos 3 meses começa a diminuir e chega a 1/4 na fase adulta.

Até os 3 meses de vida, o bebê vai diretamente para o sono REM.

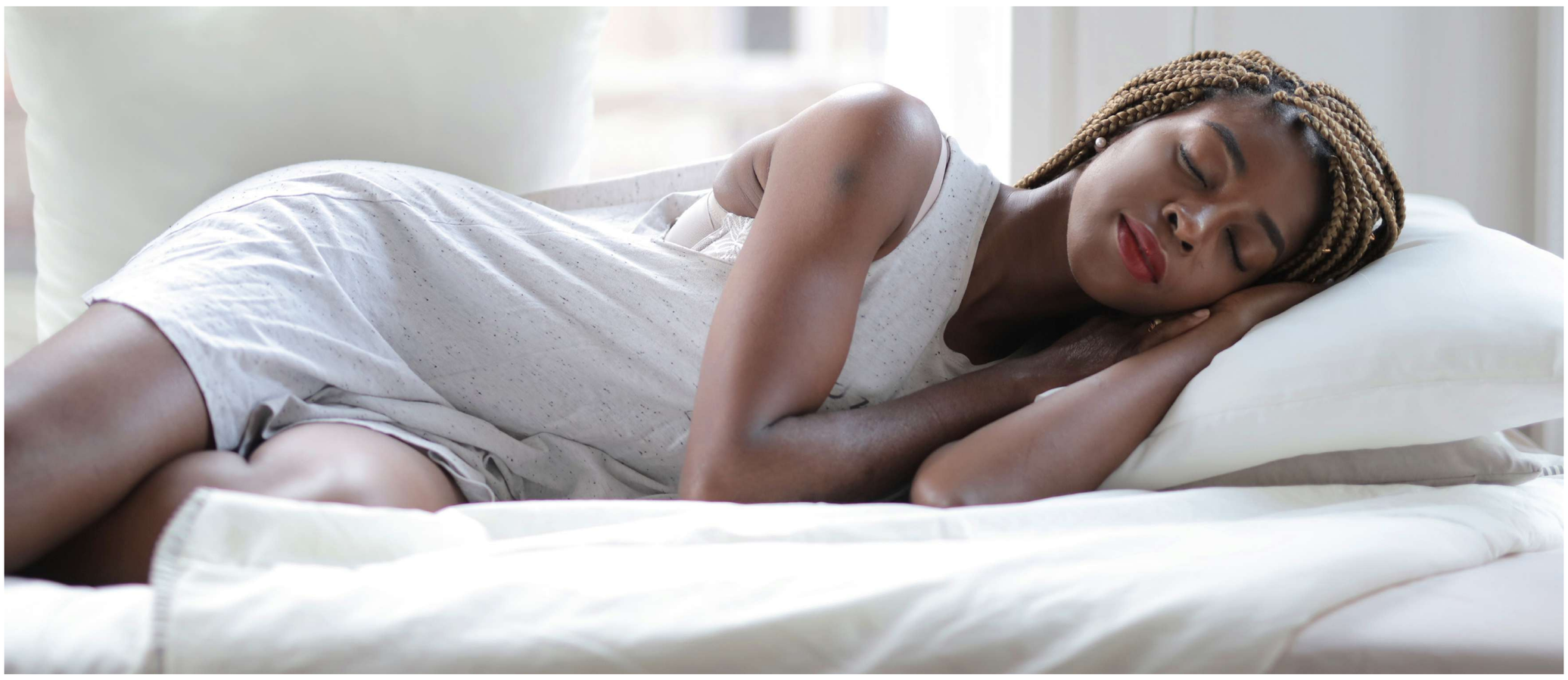
Ciclos Circadianos

Todo ser vivo possui um ciclo circadiano de 24 horas.

Relógio Biológico: Nosso relógio biológico se alterna entre estado de alerta e cansaço. Desde o momento em que você acorda, passa a manter-se mais alerta, com isso o cansaço começa a se acumular e dependendo das atividades que realiza durante o dia, esse acúmulo pode ser maior ou menor.
Quando a noite cai, você começa a sentir-se mais e mais cansado e o organismo começa a liberar uma substância química que produz a pressão do sono. Tal substância bastante conhecida chama-se melatonina.

Equilíbrio: Nossa missão diária é buscar um equilíbrio entre estes dois estados: alerta e cansaço.
Para que nos momentos de alerta você possa se manter focado em suas atividades e tendo lucidez para realizar cada tarefa, é preciso ter o momento para repor as energias e descansar. Quando se está cansado, é preciso conseguir dormir, e quanto mais profundo o sono mais reparador ele será.

3 Ciclos Humanos



NOTURNO

Pessoas mais alertas a noite e que dormem até tarde.

DIURNO

Pessoas mais alertas durante o dia e que dormem cedo.

INTERMEDIÁRIO

Fazem uma média entre um e outro.

Ciclos do Sono

Ciclo | NREM

Os ciclos do sono se alternam em tempos de 90 minutos e o primeiro grande ciclo é chamado de NREM (sem movimentos oculares), onde o cérebro faz uma grande limpeza de conteúdos supérfluos vividos durante o dia. Este ciclo possui 4 fases, que vão se intercalando em cada período de 90 minutos.



Ciclo | REM

O próximo ciclo já mais profundo e com movimentos oculares. É o momento em que o cérebro faz a consolidação dos conteúdos mais importantes e que você precisa lembrar, conteúdos relevantes para você.

Um exemplo é comparar o sono com um escultor. Inicialmente você tem apenas um bloco de mármore, que é tudo o que você viveu durante o dia, informações em seu estado bruto. No início do sono NREM, o trabalho de limpeza começa, arestas são retiradas, pedaços maiores de pedra podem ser eliminados. Na medida em que o tempo passa, a escultura ganha forma, até que os contornos todos estejam claros. O sono REM chega para imprimir os detalhes, as principais nuances e dar o polimento necessário e então consolidar a escultura em sua perfeição. Quando nada mais há para retirar (sono NREM), chega o Sono REM para finalizar, encerrar e armazenar a obra.



Considerando que a primeira parte da noite é dominada pelo sono NREM e o início da manhã pelo sono REM, e imaginado um sono que se inicie por volta das 23 horas e termine lá pelas 7/8 horas da manhã, se você acordar muito cedo, como às 5 ou 6 horas, por exemplo, ao contar o período total, você perderia apenas 25% de sono, contudo, pensando apenas no sono REM, você perderia de 60 a 90% do que seria destinado a consolidação das informações.

4 Estágios do Sono

Durante o sono os estágios podem se alternar

Estágio 1

- Transição entre a vigília e o sono
- Sono ainda superficial

Estágio 2

- Você ainda pode acordar com estímulos externos
- Frequência cardíaca diminui
- Temperatura diminui
- Movimentos oculares cessam
- Ondas elétricas cerebrais mais lentas

Estágio 3

- Dirige-se para o sono profundo
- Relaxamento muscular
- Permanecem ativos apenas músculos ligados à respiração e movimentos oculares

Estágio 4

- Relaxamento profundo
- Sono com sonhos
- Sono REM (Movimento rápido dos olhos)

Clique na Imagem



3 Pilares do Sono

Veja os 3 pilares para se ter um sono profundo e reparador

DURAÇÃO

Convencionou-se a afirmar que a quantidade de horas necessárias seriam 8 horas diárias de sono. Contudo, estudos mostram que varia de 7 a 9 horas na média. Ao mesmo tempo que cada pessoa deve identificar a quantidade ideal para si. E isso significa que depois de dormir você precisa sentir-se relaxado, energizado, alerta e concentrado durante todo o dia. Qualquer tipo de cansaço ou sonolência ou mesmo baixo rendimento no trabalho, delatam um sono inadequado. O fato de se conhecer melhor e dar atenção a isso, fará com que busque o que seja mais adequado para você.

CONTINUIDADE

Você precisa passar por todos os estágios do sono, sem nenhuma interrupção, ou com o mínimo possível, como 1 vez para ir ao banheiro, por exemplo. Fora isso, você precisa dessa continuidade para alcançar o sono REM e ter uma noite de sono reparadora.

PROFUNDIDADE

A profundidade do sono vai determinar se ele será reparador ou não, portanto, o alcance do sono REM é fundamental para que essa restauração aconteça. Assim como toda a manutenção biológica e mental.

DEPOIMENTO



Sângela G.

"Não sei vocês, mas esse áudio para Dormir com Hipnose é o único que me hipnotiza de verdade e em poucos minutos."

VÍDEO 1

TRANSPONHA O ABISMO DA INSÔNIA

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para assistir ao vídeo



|*| 3:27 minutos

RECOMENDAÇÃO

Para desfrutar melhor das experiências em áudio:

1. Ouça a sessão assim que deitar-se para dormir.
2. Você pode ouvir com fones de ouvido para uma melhor experiência.
3. Se dormir durante a experiência, simplesmente deixe fluir e durma.
4. Desfrute de uma ótima noite de sono.

Experiência em Áudio

Para te ajudar a dormir melhor, compartilho minhas sessões de Hipnose e Meditação em áudio, disponíveis no Youtube e Spotify.

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para ouvir a sessão

Auto-Hipnose para Dormir Profundamente

Hipnose para Dormir Profundamente

DESAFIO PARA O FIM DA INSÔNIA

2º

PASSO

Quando ninguém está olhando.

Quando apaga as luzes.

Quando coloca a cabeça no travesseiro.

E fecha os olhos...

TUDO O QUE VOCÊ MAIS DESEJA E DORMIR.

Acredite, isso é possível...

Distúrbios do Sono

Conheça os principais distúrbios do sono

INSÔNIA

* Dificuldade para iniciar o sono
* Sono fracionado
* Dificuldade para voltar a dormir



NARCOLEPSIA

* Sonolência diurna
* Perda do tônus muscular
* Necessidade de cochilos



APNÉIA

* Pequena parada respiratória
* Por vezes imperceptível
* Ronco intenso seguido de parada respiratória
| Média de duração de até 10 segundos



BRUXISMO

* Ranger ou apertar os dentes
* Por vezes imperceptível
* Impactos: dor, tensão na mandíbula, desconforto muscular ao morder, desgaste dos dentes

PERNAS INQUIETAS

* Chutes durante o sono
* Sono agitado, por vezes até mesmo pesadelos
* Frequentemente imperceptível



SONAMBULISMO

* A pessoa pode falar, sentar-se e mesmo andar enquanto dorme
* Músculos não se desligam durante o sono. Comportamento ativado pelo sonho



PARALISIA DO SONO

* O cérebro desperta, contudo a pessoa ainda continua em sono REM
* Sensação de estar acordado, só não consegue se movimentar
* Alucinações são comuns



TERROR NOTURNO

* Na fase inicial do sono: chutar, gritar, chorar e mesmo dar socos
* Mais comum em crianças
* Diferente do pesadelo
*Sem lembrança

Impactos da Privação do Sono na Saúde

|01| Saúde Mental

Muitos dos transtornos mentais têm relação com a privação de sono, bem como podem ser potencializados, caso já apresente sintomas. Dentre os transtornos relacionados com a insônia, podemos citar a ansiedade, depressão, falta de concentração, falta de memória, irritabilidade e até mesmo comportamentos agressivos.

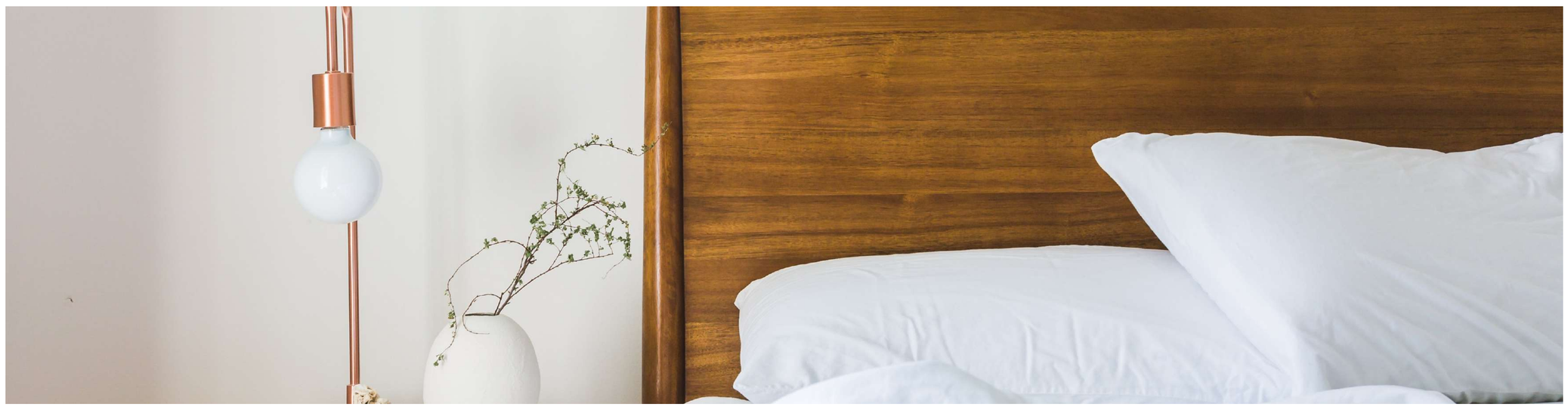


|02| Risco de Acidentes

Para se ter uma ideia, a privação do sono mata mais pessoas no trânsito do que o uso de álcool e drogas, isso chega ao número de 40 mil acidentes por ano em consequência da falta de sono. Todos sabem os riscos que os caminhoneiros correm, por exemplo, na medida em que dirigem por longos períodos sem descanso. Da mesma forma, os acidentes laborais são bastante frequentes e até mesmo acidentes domésticos.

|03| Má Alimentação

Segundo estudos, mais de um terço das pessoas que dormem mal também se alimentam mal, isso significa agravar ainda mais os impactos na saúde. Somado a isso, neste caso, a tendência é fazer escolhas alimentares que não são saudáveis, o que acarreta em obesidade e até mesmo em diabetes. Isso porque dormir pouco potencializa o apetite e o corpo fica mais resistente à insulina. A máxima "quanto melhor você dorme, melhor você come" é bastante verdadeira.



|04| Rendimento Físico

Se dormir bem significa reposição de energia, certamente que ter um sono reparador te deixará muito mais energizado durante o dia. Isso trará impactos em sua performance laboral, sua mente estará muito mais alerta e focada, ao mesmo tempo em que executará com mais assertividade. É importante lembrar que toda a regeneração celular cerebral e física acontece exatamente enquanto dormimos. A privação do sono impactará nessa regeneração, o que por certo trará impactos físicos e intelectuais.

|05| Impactos Cognitivos

Na medida em que não se alcançam níveis profundos de sono, o organismo não consegue fazer sua manutenção e organizar tudo o que foi vivido durante o dia. Isso por certo limitará sua capacidade de focar a atenção, absorver conteúdos, aprender, armazenar, lembrar e depois praticar o que foi aprendido. Todo o ciclo de aprendizagem é afetado quando existe privação do sono.



|06| Sistema Imunológico

Diferentes processos que são necessários a manutenção da vida acontecem exatamente enquanto dormimos. E um dos mais importantes é a produção de anticorpos. É o que mostra um estudo conduzido pela Universidade de Chicago (EUA), que descobriu que dormir pouco reduz a função imune e o número de leucócitos, ou seja, células responsáveis por combater corpos estranhos em nosso organismo. Em comparação, foram analisados 2 grupos de pessoas, um grupo dormiu 4 horas por noites durante uma semana, enquanto o outro dormiu por 8 horas. O primeiro grupo, que dormiu metade do tempo, também teve reduzido pela metade a produção de anticorpos.

|07| Pressão Arterial

Privar-se do sono significa ficar mais tempo acordado do que deveria, essa dinâmica faz com que seu corpo fique mais alerta, mais estressado, mais ansioso, isso produz um aumento de adrenalina no organismo, o que faz com que sua pressão sanguínea aumente. Na medida em que isso se repete noite após noite, de forma prolongada, acaba por culminar em hipertensão.

|08| Envelhecimento Precoce

É exatamente enquanto dormimos que nosso organismo produz melatonina e hormônios de crescimento. São esses hormônios que irão exercer a função de reparar e suavizar a pele. Já a privação do sono faz exatamente o contrário. A insônia é mais percebida nas olheiras e nas rugas, contudo, ela afeta por completo todo o maior órgão do nosso corpo, a pele. O rosto é onde o envelhecimento fica mais visível e por isso é mais notado. Por mais lento que seja, a insônia acaba por acelerar nosso envelhecimento natural. A pele perde 40% da sua capacidade de se regenerar com a privação do sono.

Clique na Imagem



Impacto dos Remédios Para Dormir

Entenda os impactos que os remédios para dormir trazem para a sua saúde e para a sua vida.

O remédio possui muitas utilidades tanto para questões físicas como emocionais, pois em diferentes circunstâncias pode ajudar. Contudo, em relação à insônia, acaba por maquiar uma situação ou mesmo forçar o sono sem que o corpo e a mente estejam realmente em sintonia para que isso aconteça. Além do mais, o corpo acaba por criar resistência ao medicamento e agravar ainda mais o problema, com efeitos colaterais muito danosos ao organismo. Por outro lado, um método que busque identificar a origem da sua insônia e trabalhe as causas em nível inconsciente, trará apenas benefício, pois devolverá o sono natural. E além do mais, sem produzir nenhum efeito colateral.



01 Resistência do Organismo

Na medida em que você começa a tomar um remédio, neste caso para dormir, com o tempo o corpo pode desenvolver resistência e então precisará ingerir cada vez mais e em alguns casos pode chegar numa overdose. Quando você precisa tomar um medicamento, em tese, significa que o seu corpo não está produzindo aquele químico específico e você precisa complementar. Ao iniciar um tratamento medicamentoso, seu corpo pode também ficar preguiçoso e deixar de produzir aquela substância, já que está chegando através do remédio, isso também é um risco.

Portanto, o ideal é sempre buscar a alternativa mais saudável, que é fazer com que o seu próprio corpo volte a produzir tal substância, como a melatonina, por exemplo, no caso da insônia. É preciso entender as reais causas que estão levando o seu corpo a não produzi-la. Na grande maioria dos casos, a raiz está no emocional, na dinâmica mental na hora de dormir ou mesmo em hábitos, como uma rotina do sono desregrada, ingestão de substâncias como cafeína ou álcool.

Na medida em que você trabalha as causas na origem, devolve o processo natural do sono para o corpo e para a mente, sem a necessidade de medicamentos, que provocam efeitos colaterais, que podem agravar ainda mais os problemas relacionados à privação do sono.

02 Insônia Rebote

Este efeito pode acontecer quando o corpo acaba por viciar-se no remédio, e a pessoa não sente-se mais satisfeita com o sono, senão dormir tendo tomado o medicamento. Isso agrava consideravelmente todas as questões ligadas à insônia. É sempre melhor buscar a causa da insônia, pois o medicamento acaba por encobrir ou mascarar as verdadeiras origens da dificuldade para dormir.

03 Remédios e Sonambulismo

Estudos mostram que a ingestão de medicamentos para dormir aumenta em muito a incidência do sonambulismo. Ou seja, andar e fazer coisas durante o sono e depois não lembrar-se de nada do que fez.



04 Sonolência Diurna

Muitas pessoas que tomam remédio para dormir relatam que continuam sentindo sonolência durante o dia, mesmo tendo a impressão de ter dormido a noite toda. Essa sensação poderia ser comparada a uma “ressaca”, isso porque o remédio te faz “apagar”, ou seja, te tira da jogada, mas não de forma natural. Com isso, toda a manutenção que deveria acontecer durante o sono não acontece, porque é como se você estivesse tendo um sono “fake”. A natureza orgânica do corpo trabalha com processos muito bem definidos, existe uma cadeia interligada de acontecimentos, como produzir adenosina durante o dia e melatonina à noite. Um é produzido para a atividade, o outro para o descanso e o corpo faz isso de forma natural e inteligente. Quando você força um elo dessa corrente, a propagação do processo sofre alteração e o organismo não consegue desempenhar ou performar como deveria.



05 Remédios e Álcool

Quando você junta bebidas alcoólicas com o uso de medicamentos para dormir, o efeito de ambos pode ser potencializado. O que pode trazer grandes prejuízos à saúde, pois basicamente todos os medicamentos para dormir são de uso controlado e por isso precisam de prescrição médica. Portanto, evite ao máximo possível ingerir medicamentos para dormir, pois desta forma você não estará tratando os sintomas específicos da insônia, mas abrindo espaço para gerar outros e por vezes com efeitos ainda piores. A melhor opção é sempre buscar uma forma do próprio corpo e mente reequilibrarem-se e assim voltar a dormir de forma natural.



06 Como os Remédios Atuam

Basicamente os remédios para dormir atuam para amenizar o estresse, a ansiedade e o acúmulo de tensões, o que diminui a atividade cerebral. Já no caso da melatonina, é a própria reposição da mesma.

07 Remédios Mortais

Estudos demonstram que remédios para dormir matam mais que cocaína. Tanto a OMS como cientistas da Universidade da Columbia Britânica alertam que medicamentos com o composto benzodiazepina causam abstinência, dependência e morte. A conclusão foi feita a partir de pesquisas publicadas no **American Journal of Public Health**. O estudo feito pela Universidade de Vancouver no Canadá, com 2802 participantes ao longo de 5 anos, mostrou que quase 20% dessas pessoas morrem por complicações causadas pelo composto benzodiazepina, encontrado em remédios para dormir.



Clique na Imagem



08 Efeitos Colaterais dos Remédios

Os efeitos colaterais para quem começa a tomar remédios para dormir é imediato e podem permanecer durante todo o uso do medicamento e mesmo depois. Entre os sintomas apresentados estão:

1. Sentir-se sedado durante o dia, “ressaca”;
2. Sonolência;
3. Sensação de boca seca;
4. Sonambulismo;
5. Reflexos de raciocínio mais lentos;
6. Reações alérgicas;
7. Dor de cabeça;
8. Náuseas e vômito;
9. Tonturas ou vertigem – o que pode gerar acidentes;
10. Problemas de memória;
11. Disfunções sexuais, tanto no homem como na mulher;
12. Redução do apetite sexual;
13. Humor instável, mau-humor;
14. Desregula equilíbrio hormonal;
15. Fragiliza o sistema imunológico;
16. Alterações no apetite com tendência a comer mais que o necessário;
17. Atividade mental, como um todo, prejudicada.

DEPOIMENTO



Luuh Costa

"Que delicia de meditação, me sinto tão leve, com uma sensação de paz, sua voz é muito relaxante. Obrigada Odair."

VÍDEO 2

A UM PASSO DO SONO PROFUNDO

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para assistir o vídeo



|*| 3:18 minutos

Experiência em Áudio

Para te ajudar a dormir melhor, compartilho minhas sessões de Hipnose e Meditação em áudio, disponíveis no Youtube e Spotify.

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para ouvir a sessão

Hipnose para Dormir Rápido

Meditação para Limpeza Mental

DESAFIO PARA O FIM DA INSÔNIA

3º PASSO

Quando a noite impõe a escuridão.
Quando impõe o silêncio.
Quando todos estão dormindo.

POR QUE VOCÊ NÃO CONSEGUE DESLIGAR?

Confie, você também é capaz...

Práticas para Acabar com a Insônia

Gostaria de compartilhar com você 10 práticas diárias que irão te ajudar na reconexão com a sua natureza e voltar a dormir de forma natural, profunda e reparadora.

|01| Finalize o seu Dia

No momento em que você está em sua cama para dormir, nada mais pode ser feito, seja em relação ao dia que passou, seja em relação ao amanhã. Portanto, finalize o seu dia, não importa o que fez ou deixou de fazer, não importa o que completou e o que ficou a meio caminho. Encerre o seu dia e esteja em paz com o que foi feito, esteja em paz com o seu desempenho, esteja em paz com o possível. Na medida em que o dia continua a ecoar em sua mente, ela fica ativa, você fica preocupado, repassando diferentes eventos, o que deveria ter dito, o que deveria ter feito, o que fez de forma errada, o que esqueceu de fazer. Nada importa nesse momento, faça um pacto consigo mesmo para estar em paz com o que foi feito nesse dia e que pela manhã você assumirá o seu lugar e fará o que precisa ser feito, de uma forma melhor, mais evoluída. Valorize tudo o que fez e permita-se evoluir.

|02| Conexão Interna

O sono é um momento de dirigir-se para dentro de si, de romper com o externo, renunciar a todas as demandas do externo e dar exclusividade para essa relação de intimidade com o seu mundo interno, com o mundo dos sonhos. Portanto, desligar-se das telas, desligar-se das preocupações, desligar-se dos afazeres é extremamente importante para essa conexão. Esse desligar-se do externo produz a sensação de transição que o seu corpo e mesmo a sua mente precisam para desligar-se de tudo o que o externo oferece e iniciar sua viagem para o interno, para o sono. A manutenção do seu corpo precisa desse recolhimento, simplesmente entregue-se a esse momento e durma.

|03| Meditação e Hipnose

Você pode facilitar a transição entre a vigília e o sono por meio de uma meditação, relaxamento ou mesmo hipnose guiada com esse objetivo de relaxar e dormir. Tais práticas facilitam o desligar-se do externo e servem como uma ponte que te conduz com mais leveza, com mais facilidade para o sono. Além disso, também ajudam na manutenção e profundidade do sono, o que é bastante importante para que realmente seja um sono reparador, e assim poder acordar pela manhã revigorado para o dia.

|04| Rotina do Sono

Saiba que toda a nossa vida, desde o início, é construída sobre padrões. Desde bebê temos hora para tudo, por isso nos acostumamos e nosso corpo acaba por depender muito da rotina. Em certa medida a rotina é ótima, pois facilita os processos, economiza energia e você não precisa pensar muito para executar, pois com o tempo se torna tão natural que você nem percebe, apenas executa naturalmente. Com o sono não é diferente, na medida em que você cria o hábito de todos os dias dormir às 23:30hs, por exemplo, seu corpo estabelece um padrão e próximo desse horário já começa a se preparar para a transição do sono. Seu organismo identifica o padrão e começa a executar uma séries de procedimentos em nível inconsciente para que que a transição da vigília para o sono aconteça na hora esperada. Portanto, ter um horário específico para ir para cama todos os dias te ajudará a dormir melhor.



|05| Fatores Externos

Por vezes não apenas o que está na sua mente, como ansiedade e preocupações podem afetar a dinâmica interna, mas também o que está no seu corpo. E neste caso voluntariamente ingerido, como bebidas alcoólicas, bebidas com cafeína ou certos alimentos, ou mesmo exageros no consumo desses itens. Por isso, tanto o que transborda a sua mente quanto o que transborda o seu corpo podem afetar o seu sono. Assim como quando você come em demasia e seu organismo não dá conta de digerir e você passa mal, da mesma forma quando existem muitas demandas do externo, sua mente tem dificuldade para digerir, o que acaba por gerar insônia. A sugestão é que você possa ter um olhar mais atento em relação ao que você está consumindo antes de dormir, seja comida seja conteúdo. E por vezes a simples moderação já pode ser o suficiente para que tenha um sono tranquilo e com mais qualidade.



|06| Atividade Física

Por certo fazer atividade física é extremante importante e ajuda a regular o sono, contudo é importante respeitar o horário. A prática de exercícios físico é essencial não apenas para ter uma saúde melhor, mas também para dormir melhor. Por outro lado, o ideal é não fazer atividade física muito próximo do horário de dormir, pois isso pode causar agitação e mostrar para o seu corpo que você ainda está ativo. A consequência disso é que desta forma o organismo se prepara exatamente para a atividade, quando deveria se preparar para a inatividade, ou seja, dormir e descansar. Então, o ideal é que o exercício seja feito pela manhã e no máximo até 18hs ou 19hs, para que assim o corpo identifique a transição e possa desligar-se nesse período que antecede o dormir.



|07| Medo de Não Dormir

Quando se tem muitas noites de insônia ou mesmo pesadelos, é natural que se crie o medo de ir para a cama e não conseguir dormir. O que certamente gera mais ansiedade e tensão, culminando em uma dificuldade ainda maior em dormir. É importante pensar que cada noite é uma nova oportunidade de dormir, e não o contrário. Não ter dormido bem ontem não significa que não dormirá bem hoje. Seu organismo tem a necessidade diária de dormir, ele precisa descansar todas as noites. E por vezes você não precisa fazer nada, basta deitar-se, fechar os olhos e deixar seu organismo cumprir suas funções. Veja cada noite como uma oportunidade para dormir bem, essa é a natureza, essa é a sua natureza. Simplesmente entregue ao seu corpo essa condução natural.



|08| Momento Analógico

A hora de dormir deve ser vista como um momento de transição, e na medida em que você pensa no dia, isso é igual a atividades intensas, quando você pensa na madrugada, é relaxamento profundo. A prévia do sono é um meio termo, portanto uma atividade relaxante e analógica serve para que você faça essa transição de forma muito mais tranquila e fluida. Se você vive sozinho, pode ler um livro por exemplo, ou tomar um banho quente, quem sabe escutar uma música calma, até mesmo pintar ou bordar, caso goste. Se você vive com alguém, pode ser o momento de falar sobre os acontecimentos do dia, ouvir as demandas do outro, até mesmo falar sobre coisas que te chatearam durante o dia, pois é uma forma de colocar para fora, como se estivesse fazendo uma limpeza mental, o que por certo facilitará o sono. Uma conversa tranquila e prazerosa por certo prepara corpo e mente para um sono mais tranquilo e profundo.



|09| Resposta Interna

Apenas você conhece os impactos que a insônia tem na sua vida, tudo o que já fez para superar. Talvez inúmeras tentativas frustradas que buscavam uma solução externa. Mas saiba que a resposta está dentro de você, está no seu modo de vida, está na forma como pensa, na forma como sente, está na forma como se relaciona e como a sua rotina é desenhada. O looping causa e consequência segue o fluxo traçado pela sua mente e é ela a chave para a transformação.



|10| Dê Atenção à Sua Insônia

A insônia vem se tornando cada dia mais um dos maiores desafios humanos. O excesso de estímulos, a vida cada vez mais atarefada e somando-se a isso o isolamento social, tem conduzido o ser humano para um estado de alerta constante. E as implicações serão cada vez mais danosas para o corpo e para a mente com impactos no estilo de vida de cada um, produzindo inúmeras perdas. Todos sabemos o quão importante é uma boa noite de sono e tão melhor se for um sono profundo e reparador. O ato de dormir é um processo natural, no entanto, cada vez mais estamos nos afastando da nossa natureza e adicionando barreiras e entraves que impedem o fluxo natural do sono. É necessário uma mudança de hábito, é necessário uma limpeza emocional para que a fluidez da natureza humana possa voltar ao seu curso, como deve ser.

Clique na Imagem

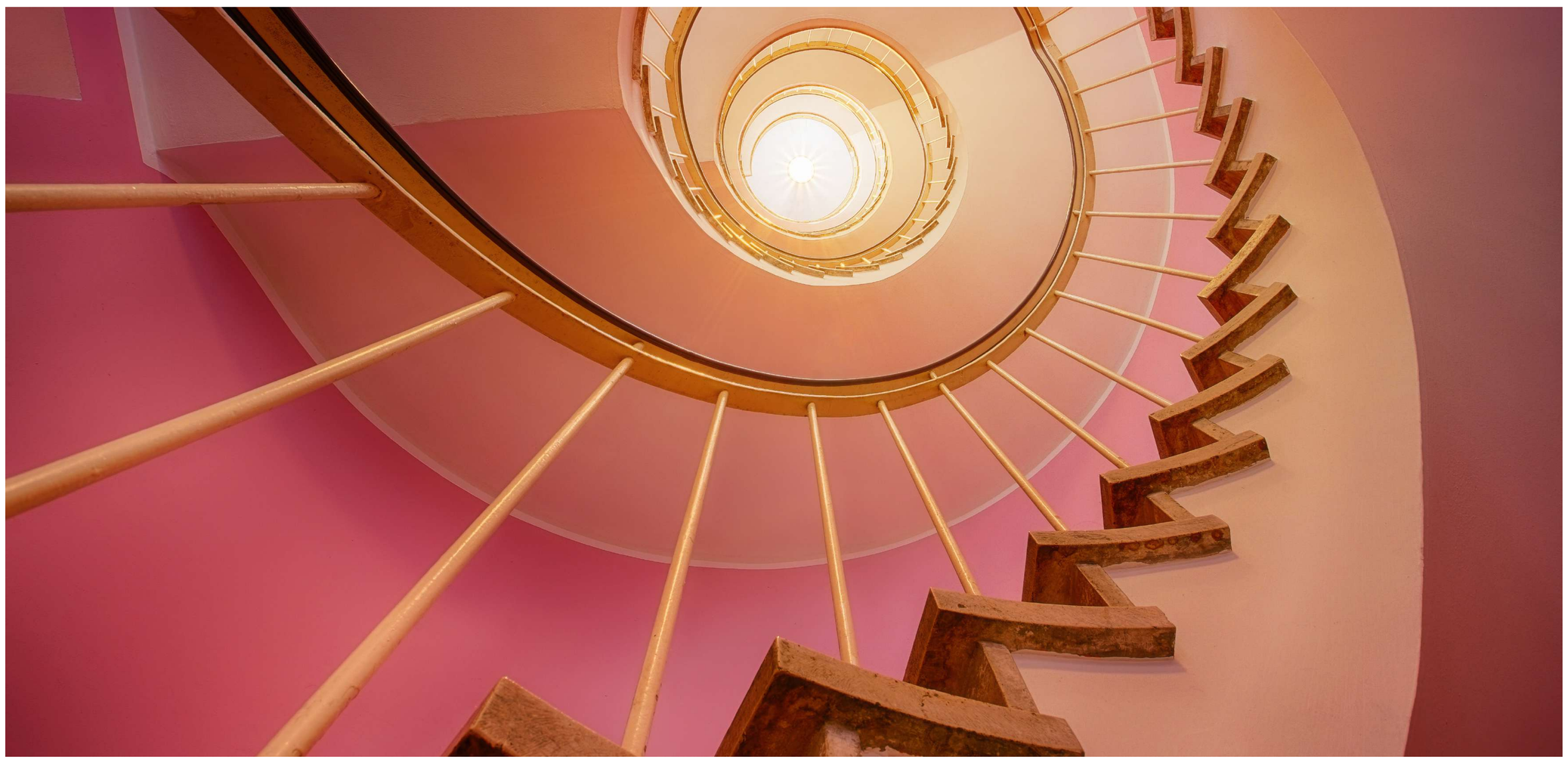


Hipnose do Sono

O sono é o período mais importante para a manutenção da vida, manutenção das máquinas internas, é tão importante para a vida quanto se alimentar.

Originalmente o termo Hipnose foi cunhado pelo britânico James Braid, em 1843, fazendo referência a **Hipnos** o deus grego do sono. Mesmo que a Hipnose em si não seja exatamente a mesma coisa que dormir, a Hipnose sempre esteve associada ao sono, pois se assemelha em muito e por certo o induz e ao mesmo tempo facilita seu aprofundamento e manutenção.

A Hipnose Clínica dirigida para facilitar o sono ou romper com a insônia é por certo a ferramenta mais eficaz para esse objetivo. A Hipnose é capaz de criar o ambiente perfeito e adequado para que o sono se instaure naturalmente.



A hipnose começa com o relaxamento do corpo, o fechar dos olhos diminui a interferência dos estímulos externos. A indução facilita a concentração e o direcionamento da atenção para o interno, para algo específico proposto pelo enredo das sugestões hipnóticas, o que cria uma barreira ainda maior para os estímulos externos e para os diferentes pensamentos e emoções que podem surgir na hora de dormir, sejam eles de ansiedade, medo, preocupação, angústia, conflitos ou tensões. A Hipnose resume o seu foco de atenção para o que está sendo proposto, sua mente segue o fluxo, enquanto seu corpo relaxa e torna-se menos perceptível, o que facilita em muito o início do sono. E tudo isso acontece de forma natural, não há nenhum componente químico envolvido.

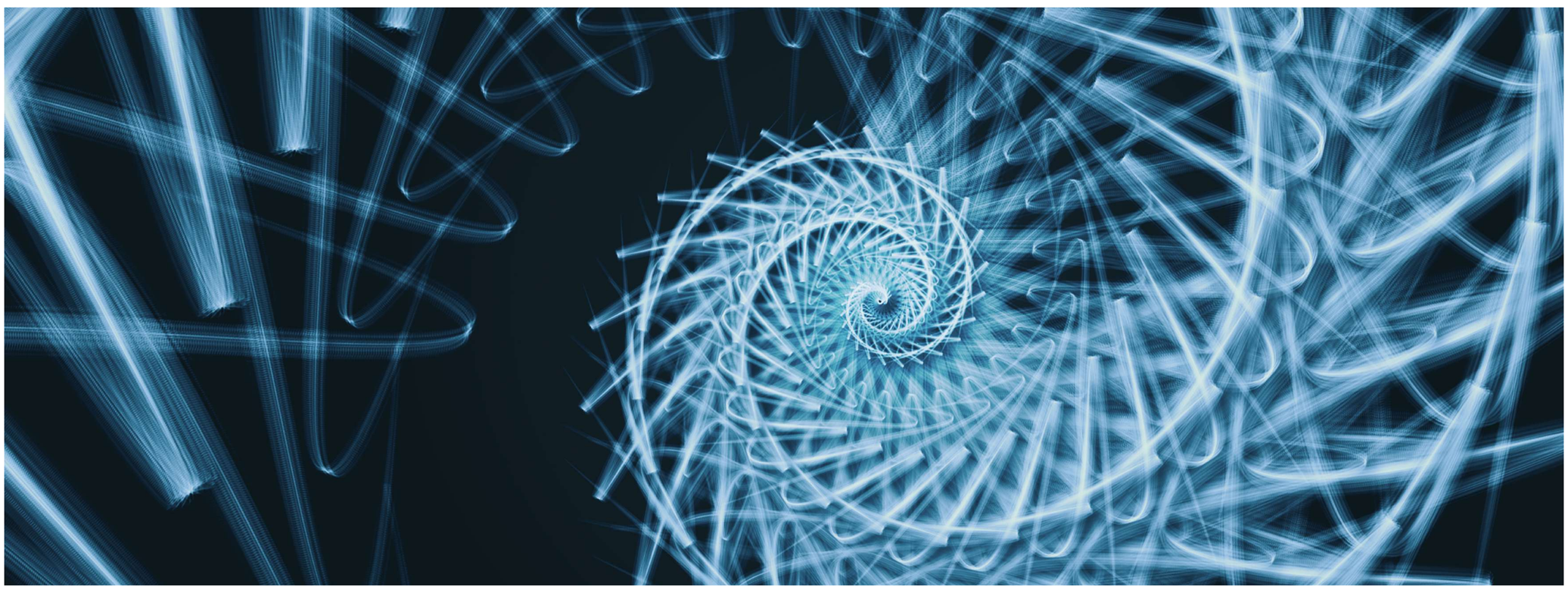
Além de criar esse ambiente adequado e facilitar o sono, cada sessão de Hipnose deve ser projetada para ir além e trabalhar questões mais profundas. A insônia não é algo que surge sem uma razão, existe um motivo mesmo que imperceptível. E pode estar no presente, em um passado recente ou mesmo mais distante, como na infância. Traumas, crenças limitantes, medos, enfim, diferentes acontecimentos vivenciados em diferentes fases da vida, podem de alguma forma se manifestar no presente e gerar tensões, conflitos internos que dificultam esse desligar natural que proporciona o sono.

A Hipnose do Sono precisa levar isso em consideração e oferecer conteúdos estratégicos para sanar, ressignificar e possibilitar as mudanças necessárias para que possa superar o que aconteceu.



A Hipnose Clínica age, mesmo quando você não percebe a origem ou mesmo quando já se esqueceu dela. Mesmo quando a insônia se tornou sua fiel companheira de todas as noites e você quase que a aceita como normal. As crenças limitantes que envolvem a insônia têm esse poder de camaleão. Se camuflam tão bem, que a pessoa acha que fazem parte da sua personalidade, acha que é sua por natureza. Tamanha sutileza precisa ser combatida com a mesma estratégia e a Hipnose Clínica é esse conjunto de estratégias mentais, que possibilita esse combate, essa mudança.

Na medida em que se chega ao mesmo nível de consciência em que a crença foi criada, com a Hipnoterapia teremos a possibilidade de reverter o processo ou mesmo estabelecer novas crenças, agora expansivas. É como mudar algo em um programa de computador, você precisa conhecer a linguagem de programação. Usar os mesmos padrões, os mesmos códigos, a mesma fonte em que o programa original foi criado. Seguindo essa linguagem poderá adaptar o programa às suas necessidades. O objetivo é criar crenças que abram portas, que ofereçam novas possibilidades, que gerem segurança psicológica para entregar-se ao sono tranquilamente. Com a Hipnose, pequenas mudanças trazem grandes possibilidades, e restaurar o sono natural é algo que se pode fazer tranquilamente em nível inconsciente.



DEPOIMENTO



Fatima R. A.

"Segundo dia e como no de ontem, me deu muito sono."

VÍDEO 3

A GÊNESE DA SUA INSÔNIA

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para assistir o vídeo



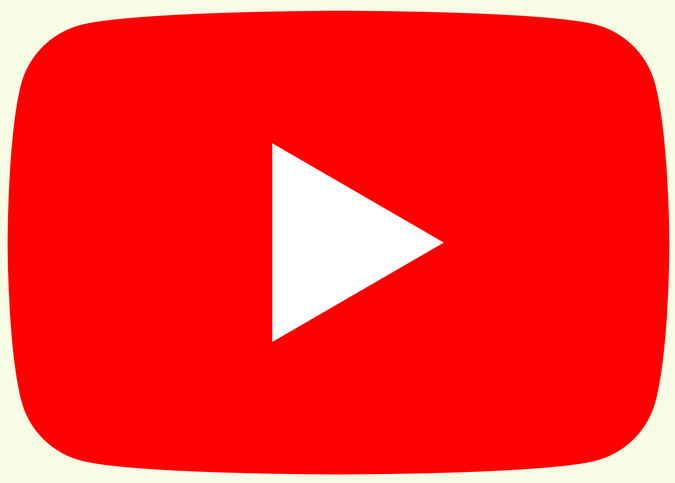
|*| 3:17 minutos

Experiência em Áudio

Para te ajudar a dormir melhor, compartilho minhas sessões de Hipnose e Meditação em áudio, disponíveis no Youtube e Spotify.

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para ouvir a sessão

Hipnose para Superar a Ansiedade





Hipnose para Equilíbrio Emocional





DESAFIO PARA O FIM DA INSÔNIA

4º PASSO

Você tem uma vida corrida.
Você faz inúmeras coisas durante o dia.
Faz suas escolhas, toma suas decisões.
Você tem o controle da sua vida.

POR QUE NÃO TEM O CONTROLE DO SEU SONO?

Tenha a segurança de dormir quando quiser...

O Sono da Infância À Idade Adulta

Entenda as fases do sono em cada idade

|01| Sono Polifásico

Em bebês o sono é intercalado com as mamadas, o que acontece por inúmeras vezes tanto durante o dia como durante a noite.

|02| Sono Bifásico

A partir de 1 ou 2 anos até 5 ou 6 anos, a criança começa a fazer um cochilo à tarde e normalmente dorme a noite toda.

|03| Sono Monofásico

Normalmente a partir dos 6 anos de idade se começa o padrão do sono único, apenas a noite. O que foi estabelecido principalmente com o advento da escola e do trabalho.



Sono NREM e REM

As fases e a quantidade de sono NREM e REM

Bebê

Na 1ª infância o bebê tem um equilíbrio de 50% de sono NREM e 50% de sono REM.

Criança

A partir da 2ª infância até adolescência ocorre uma mudança. 70% é sono NREM e 30% de sono REM.

Adulto

A partir do final da adolescência e permanecendo por toda a vida, a diferença é ainda maior. 80% de sono NREM e 20% de sono REM. Podemos perceber assim, que com o tempo, a quantidade de sono REM diminui, enquanto o de sono NREM aumenta.

Isso acontece pelo fato de que é durante o sono REM que o cérebro é construído, ou seja, toda a complexidade de suas inúmeras vias e conexões cerebrais. Com o tempo, o cérebro apenas precisará amadurecer, o que acontece no final da infância e adolescência e depois disso, precisará fazer apenas a manutenção.

Principalmente na adolescência, o sono profundo é extremamente importante, isso para haja o amadurecimento cerebral e para que o pensamento crítico e racional sejam melhor desenvolvidos.

Para o adolescente, que possui um ciclo circadiano diferente dos pais, se torna desgastante ter de acordar cedo, 6/7 horas da manhã, por exemplo, e ir para a escola. Normalmente o adolescente precisa de mais tempo de sono do que o adulto, e se isso não acontece, existem consequências nocivas para o seu amadurecimento intelectual ou cerebral. Além disso, acaba por moldar uma mente mais propensa a desenvolver problemas emocionais.



Sono na Velhice

Na medida em que envelhecemos, por vezes fica mais difícil dormir bem. Mesmo o uso de medicamentos, para diferentes problemas de saúde, podem interferir no sono.

Não é verdade que na velhice precisamos de menos sono. Continuamos a precisar da mesma forma, mesmo que seja mais difícil conseguir. Tanto que a sonolência durante o dia é bastante comum em uma idade avançada.

Em adultos mais velhos aparecem 3 mudanças que dificultam a obtenção da quantidade ideal de sono:

1. Quantidade e qualidade reduzidas
2. Eficiência do sono reduzida
3. Perturbação na hora de dormir

A partir dos 40 anos perdemos de 60 a 70% do sono profundo que tínhamos na adolescência. E depois dos 70 anos, chegamos a perder de 80 a 90% do sono profundo juvenil.

É importante observar que os idosos vão absorvendo essa deterioração do sono de forma gradativa e por isso não se dão conta de que dormem mal. A contrapartida disso, é que eles acabam não levando essa dificuldade incorporada em suas consultas médicas.

Como isso não é visto como um problema de saúde, não é tratado. Mas a verdade é que sim um problema de saúde e deveria ser tratado, pois como sabemos a privação de sono é causadora de inúmeros problemas de saúde, tanto físicos quanto emocionais, além de agravar problemas já existentes.

Em adultos mais velhos há também uma antecipação na liberação de melatonina, com isso eles sentem sono mais cedo. E ao se forçarem a dormir mais tarde, por vezes podem cochilar no início da noite, o que acaba por prejudicar depois, para dormir a noite.

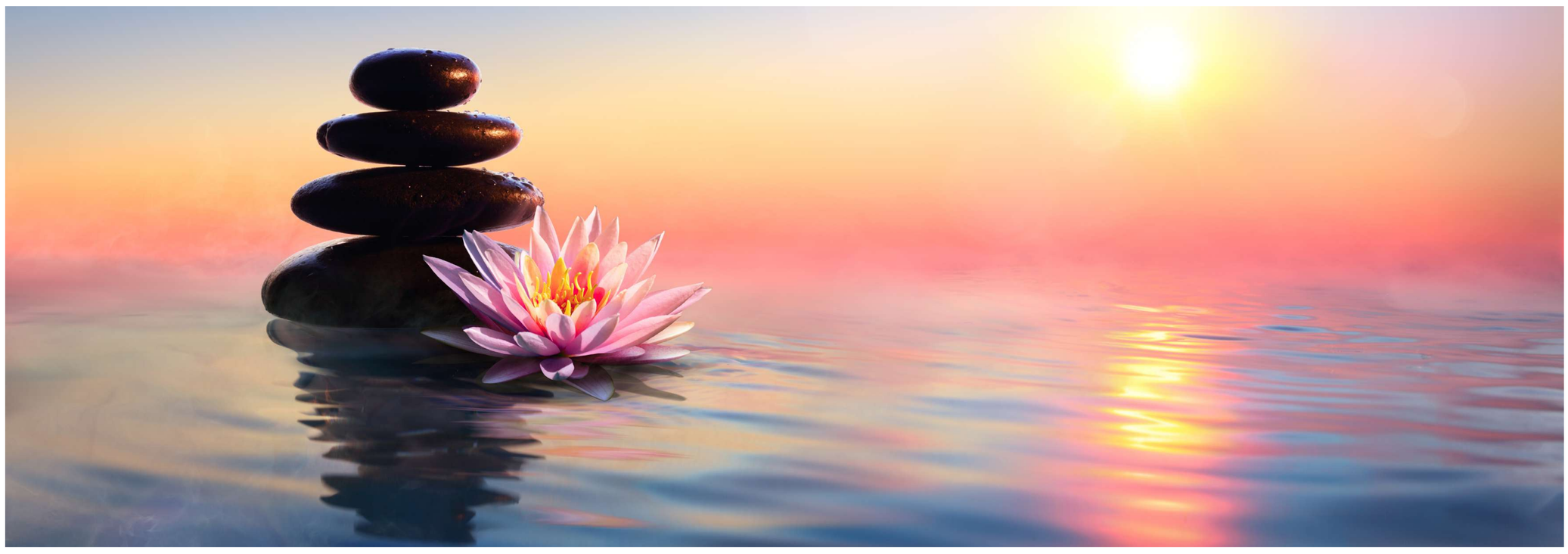


Privação do Sono na Maternidade

Todos os pais sabem que a privação do sono é inevitável, principalmente no primeiro ano de vida do seu filho. E para amenizar esse período e te ajudar a dormir melhor dentro dessa nova dinâmica gostaria de compartilhar 11 dicas.

|01| Meditação

É natural por vezes você ter dificuldade para dormir, mesmo quando seu bebê já está dormindo. Pois existem todos os receios, preocupações que levam a inúmeros pensamentos, ansiedades e tensões. Fazer uma auto-meditação ou meditação guiada pode ajudar bastante para que consiga se desligar um pouco e conseguir descansar. É certo que você precisará sempre de muita energia para cuidar do seu bebê, e dormir profundamente é a melhor forma para repor essa energia gasta no dia a dia.



Experiência: Sessão de Meditação Guiada para Tranquilizar a Mente | Ouça em qualquer momento do dia ou da noite.

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para ouvir a sessão



|02| Respiração Profunda

Quando o medo ou a ansiedade estão intensos, é interessante conectar-se com o momento, com o presente. E uma das melhores formas é a respiração profunda, pois ela te obriga a conectar-se com o seu corpo, conectar-se com o real e relaxar, o que facilitará o desligamento do externo por um momento e conseguir dormir.

|03| Quarto Acolhedor

Criar um ambiente adequado pode facilitar bastante o sono. Um quarto fresco, silencioso, escuro ou com pouca luz envia a mensagem ao seu cérebro de que você está pronto para dormir e está em um local seguro para fazê-lo. Se possível também retire qualquer estímulo que possa dificultar ou romper com o seu sono, como aparelhos eletrônicos e/ou celular que possam emitir algum som ou se iluminar. E claro, uma cama confortável e adequada para você, isso também colaborará nesse processo.

|04| Conexão com o Real

Nada melhor do que conectar-se com o bebê do real. Cada mãe ou pai por vezes contará uma história de como é o seu bebê, de como ele dorme a noite toda, como ele não dá trabalho. Mas todos sabemos (eu também sou pai, inclusive), que é bastante desafiador e que cada bebê terá uma dinâmica diferente. Portanto, olhe para o seu filho exclusivamente, qual é a dinâmica dele, como ele dorme, quanto ele dorme, quantas vezes acorda durante a noite, o quanto ele chora. Enfim, olhe para o seu filho e busque ajustar-se a essa realidade sem fazer comparações.



|05| A Natureza é Sábia

Nesses primeiros meses e anos de vida, muito do que o seu bebê faz já está programado em sua genética, em seus instintos. Portanto, não fique tão preocupado durante a noite, nem tenha pensamentos negativos em relação a se estará respirando ou se acordará para mamar, ou se ficará de bruços e não conseguirá respirar. A natureza é sabia e seu bebê está “programado” para acordar a noite para ser alimentado, da mesma forma que encontrará posições que permitirão sua respiração constante. E não se sinta pressionada a criar rotinas muito rígidas de dormir e amamentar. Quanto mais leve você encara a maternidade, mais leve ela será, o contrário também é verdadeiro.

|06| Lembre-se: você existe

Por mais que seu bebê ocupe a maioria dos espaços da sua vida, é importante lembrar que você existe e também precisa ser cuidada ou cuidar-se. Então tendo oportunidade descanse, tome um banho quente, leia um livro, ouça uma música ou faça uma meditação. E, além disso, dormir, claro, sempre que possível. Isso te ajudará muito a manter-se saudável não apenas fisicamente, mas também mentalmente.

|07| Alimentação Saudável

Isso é algo que não pode ser negligenciado, todos sabemos que o tempo nesse período é escasso, contudo gastar um tempo preparando uma comida saudável te dará a energia necessária, juntamente com o sono, para que possa fazer tudo o que precisa ser feito. Inclusive para poder amamentar. Então invista tempo na sua alimentação, pois isso fará toda a diferença em como o seu dia será conduzido. Uma energia boa sempre será uma grande aliada.



|08| Micro Momentos

Aproveite os pequenos momentos para cuidar de você. Mesmo que você tenha pequenos momentos durante o dia, use-os a seu favor. Por vezes, basta fechar os olhos por 5 ou 10 minutos para que consiga recarregar para as próximas duas horas. Não subestime o poder dos pequenos descansos durante a sua jornada diária, pois eles ajudam muito a recarregar suas energias. E se estiver muito cansada e seu bebê estiver dormindo, aproveite para relaxar um pouco mais, sem culpa.

|09| Mulher Maravilha

Você não precisa ser a mulher maravilha e fazer tudo sozinha, portanto, aceite ajuda quando ela for oferecida. Seja do seu marido ou familiares. Não é sinal de incapacidade ou fraqueza, e sim tão simplesmente que você é uma mulher que possui limites e que por vezes precisa cuidar de si também. E, por vezes, mesmo que seja algo pontual, a ajuda deve ser bem vinda e aproveitada da melhor forma, normalmente dando atenção para si mesma.



|10| Ar Livre

Sempre que possível saia ao ar livre mesmo que por breves momentos. Tomar um sol, respirar um ar diferente, ver uma nova paisagem, isso por certo ajuda a tirar um pouco o foco da rotina intensa da maternidade e serve como uma forma de recarregar as energias e poder assim dar sequência ao que precisa ser feito de uma forma um pouco mais leve.

|11| A Mãe Possível

É sempre importante lembrar que você deve olhar menos para livros, cartilhas, referências de outras mães ou conselhos diversos sobre como a maternidade deve ser conduzida ou qual é o ideal de maternidade e olhar mais para o seu bebê, para o seu filho e a sua dinâmica com ele. Olhe mais para o território e menos para o mapa, pois o território é o real. O mapa foi feito por alguém que observou um território específico, que nem sempre é o "seu" território. Siga seus instintos, siga sua intuição, siga seu coração. Isso é o mais importante e certamente assim você será a melhor mãe possível para o seu filho, dentro da sua dinâmica, dentro da sua realidade.



Você Está Dormindo o Suficiente?

O autoconhecimento é o primeiro passo para que possa identificar se a sua rotina e os seus hábitos estão influenciando na sua insônia e seus impactos no cotidiano e na sua vida.

|01| Sono Insuficiente

Depois de acordar pela manhã, você conseguiria voltar a dormir às 10 ou 11 horas da manhã? Se a resposta for sim, é provável que a quantidade e/ou qualidade do sono não estejam boas.

|02| Privação do Sono

Você consegue uma boa performance sem cafeína até o meio-dia? Se a resposta for não, então provavelmente esse seja um sintoma de privação do sono.



|03| Despertador

Sem um despertador, você não acordaria no horário desejado? Este também pode ser um sinal de que não está dormindo o suficiente.

|04| Falta de Concentração

Frequentemente você se pega lendo várias vezes a mesma frase durante a leitura de um livro, de uma notícia num site, de um e-mail ou de uma mensagem no celular? Esse é um sinal de fadiga cerebral e de falta de concentração, produzidas pela privação de sono.

|05| Esquecimento

Com frequência você esquece o que acabou de ver, conversar ou onde deixou as chaves? A distração também pode ser um sinal claro da falta de sono.

|06| Reter Informações

Você estuda muito, mas não consegue aprender? Outro sinal de que o cérebro não está conseguindo consolidar as informações aprendidas, o que apenas ocorre no sono REM, o sono mais profundo.

|07| Olheiras... Rugas...

Você se percebe frequentemente com olheiras ou vem percebendo rugas? Isso é sinal de que não está dormindo o suficiente, pois a regeneração da pela também acontece apenas no sono profundo.

DEPOIMENTO



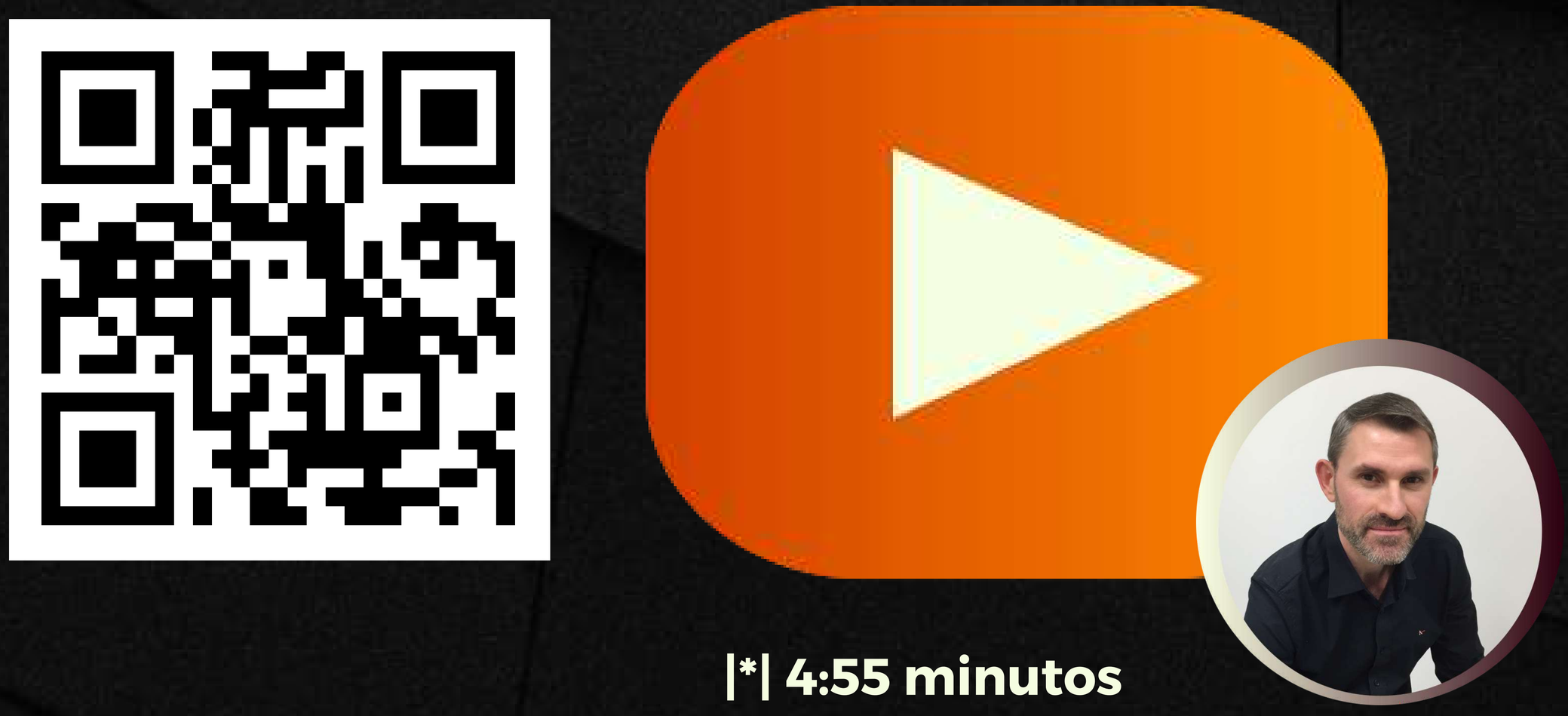
Ilza V.

"Estou no quarto vídeo. Faço há mais de uma semana, todas as noites. Relaxo muito com a sua voz. Gratidão ".

VÍDEO 4

ABRA MÃO DO CONTROLE PARA TER CONTROLE

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para assistir o vídeo



|*| 4:55 minutos

Experiência em Áudio

Para te ajudar a dormir melhor, compartilho minhas sessões de Hipnose e Meditação em áudio, disponíveis no Youtube e Spotify.

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para ouvir a sessão

Hipnose para Limpar a Mente

Relaxamento para Dormir Profundamente

DESAFIO PARA O FIM DA INSÔNIA

5º PASSO

Você quer dormir bem.
Quer despertar com alegria e bom-humor.
Quer ter um dia produtivo e feliz.

VOCÊ QUER SENTIR O PRAZER DE DORMIR COMO UM ANJO.

Isso pode ser mais simples do que você imagina...

O Papel da Adenosina

A função da Adenosina no organismo e seus impactos no sono

A Adenosina mede o tempo que você passa desperto, a partir do momento em que acorda. De manhã, ela começa a ser liberada gradativamente, seu acúmulo gera a pressão do sono já no início da noite. Você começa a ter vontade de dormir depois de passar de 12 a 16 horas acordado.



É importante dizer que a cafeína inibe a produção de Adenosina, o que faz com que você fique acordado por mais tempo. A cafeína se conecta nos mesmos receptores utilizados pela Adenosina e os deixam inativos, bloqueando os efeitos. Com isso engana o cérebro para que fique desperto e alerta. Mesmo que o corpo tenha liberado muita Adenosina para que se sinta sonolento, isso não acontece, pois a cafeína diz o contrário. Contudo, a Adenosina fica represada nesse período, e quando o fígado consegue eliminar a cafeína depois de 6/7 horas, a sonolência vem rapidamente.

Durante o sono a Adenosina é eliminada, para recomeçar sua produção assim que você acorda. Depois que tiver a quantidade de sono adequada, você estará pronto e energizado para o dia, corpo e cérebro ativos e performando bem.



Quando você não tem uma boa noite de sono, a quantidade de Adenosina continua alta no organismo, então você carrega esse excesso no decorrer do dia, o que traz sonolência e a necessidade de cafeína para para anular esse efeito. Como uma dívida que se acumula em forma de sonolência e que é paga com cafeína.

Na medida em que a insônia se prolonga e a privação de sono se estende, essa dívida de sono se acumula dia após dia, trazendo impactos nocivos para o corpo e para o emocional.

O Papel da Melatonina

O Hormônio da Escuridão

Ao cair da noite seu cérebro inicia o processo para te preparar para dormir. A Melatonina é produzida pelo núcleo supraquiasmático e liberada na corrente sanguínea pela glândula pineal.

A função da Melatonina é emitir a informação para o cérebro de que a noite chegou e de que você deve começar a sua preparação para dormir.



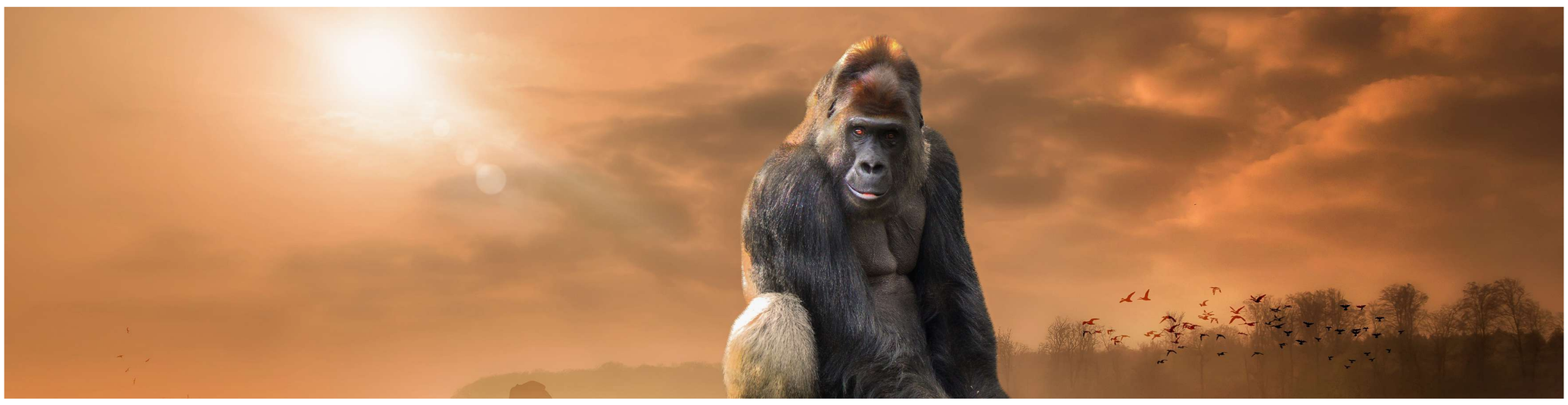
Além da preparação para o sono, a Melatonina também ajuda no combate de radicais livres e reparação das nossas células. Ela é um antioxidante poderoso para eliminar substâncias novivas ao nosso organismo.



É importante ressaltar que a Melatonina avisa que chegou a hora de dormir, contudo não participa do sono. Matthew Walker, autor do livro "Por que nós dormimos", usa a metáfora de uma corrida. A Melatonina seria a pessoa que dá o tiro de largada, contudo quem participa da corrida são os corredores. A Melatonina apenas observa o sono acontecer e vai diminuindo sua produção na medida em que a noite avança e você dorme cada vez mais profundamente. Quando a manhã chega, seu ciclo acaba e o que começa a ser produzido é a Adenosina, que te acompanha por todo o dia. Ao cair da noite, o ciclo da Melatonina se inicia novamente.

O Gorila Invisível
E a Hipnose do Sono

Quando você está extremamente focado em uma atividade ou algo específico tudo ao seu redor desaparece.



Em 1999 dois psicólogos americanos, Christopher Chabris e Daniel Simons fizeram um experimento no mínimo curioso. Eles reuniram algumas pessoas para assistir a um vídeo. No vídeo, há dois times de basquete. Às pessoas, é pedida uma tarefa simples: contar quantas vezes os jogadores da equipe de branco trocam a bola entre eles. Na metade do filme, um gorila invade a cena durante nove segundos e, olhando para a câmera, bate no peito. Quando se pergunta às pessoas se, confrontadas com essa cena, elas perceberiam a interferência do primata, é certo que todas vão dizer que, sem dúvida, o notariam. Afinal, parece óbvio que ninguém deixaria passar uma cena como essa. Isso, porém, não é verdade. O resultado desse teste foi que mais da metade dos participantes não notaram a presença do gorila.

Isso mostra que nossa atenção é realmente seletiva e quando conseguimos dirigir nossa mente para algo específico, deixamos de perceber muitas coisas, que continuam a acontecer ao nosso redor.



Trazendo esse experimento para a realidade da insônia, o que normalmente acontece é que nossa mente foca em algo como uma preocupação, uma ansiedade, uma dor, uma aflição ou mesmo uma crença limitante, do tipo dormir é perda de de tempo, e tudo isso impede a mente de focar na única coisa que realmente importa, que é entregar-se ao sono. A atenção fica presa em todas essas demandas da mente e não consegue se conectar ao instinto natural do sono.

É exatamente nesse estágio que a Hipnose focada no sono entra. A experiência da Hipnose ou transe hipnótico possibilita um direcionamento natural para algo específico, que gera o relaxamento e a entrega natural ao sono. Metaforicamente a Hipnose é como o motorista que conduz o carro, que é a sua atenção e tem como destino o sono. É claro que esta é apenas a primeira parte do processo. Quando se pensa no tratamento da insônia, é preciso comunicar um conteúdo estratégico para que a cura aconteça. Então o que será comunicado durante a Hipnose é o que dará a possibilidade de não apenas te conduzir pontualmente para o sono, mas também de trabalhar as questões inconscientes que te levam a ter dificuldade para dormir. A intenção é que possa curar-se da insônia durante o próprio sono. Por outro lado, a Hipnose também pode regularizar os ciclos do sono e potencializar seus efeitos de manutenção orgânica, cerebral e mental.

O Estado de Fluxo
E a Hipnose do Sono

Estado de Fluxo ou Flow: estado de consciência em que a mente e o corpo encontram-se em perfeita harmonia.

O termo estado de fluxo foi cunhado pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, que desenvolveu a teoria a partir duas perguntas feitas ao longo do tempo na vida das pessoas que eram voluntárias no experimento. As perguntas eram: O que você está fazendo agora? E como você está se sentindo com isso? Essas perguntas foram repetidas por um longo período e em diferentes momentos da vida. O resultado foi que a felicidade e o bem-estar estavam ligados a momentos em que as pessoas estavam fazendo uma atividade que em elas se sentiam seguras em fazer, o que gerava tranquilidade, mas com pequenas doses de desafio, nada muito difícil, nada preocupante, antes sim sentiam-se confiantes de que dariam conta tranquilamente.

Quando trazemos esse experimento para a realidade de pessoas que têm dificuldade para dormir, em muitos casos vêm a sensação de incapacidade, de que não conseguirão dormir, sentem medo de novamente passar a noite em claro. Tudo isso associado a inúmeros pensamentos e sensações geradores de tensão, ansiedade e estresse. Portanto, o oposto do estado de fluxo, é um descompasso entre corpo e mente, um descompasso entre os instintos e o racional, uma verdadeira barreira que acaba por bloquear o estado de fluxo, causando um represamento. Tal dinâmica não poderia ter outro resultado que não a insônia.



Ao deitar-se para dormir, o estado de fluxo permite que o indivíduo se esqueça dos acontecimentos ocorridos no dia ou dos problemas futuros ou do dia seguinte, e fique completamente focado no presente, ou seja, no ato de dormir. A Hipnose do Sono permite exatamente a criação natural do estado de fluxo, com o objetivo de te conduzir de forma suave para o sono profundo e reparador. A Hipnose cria essa ponte entre a vigília, onde a mente está conectada com todas as demandas e preocupações ao seu redor, para a conexão com o momento e pavimenta a trilha que permite o estado natural do sono fluir.

A Hipnose do Sono cria esse estado de harmonia entre corpo e mente. Nesse momento você está em paz com tudo o que compõe a sua realidade e entrega-se ao sono sem relutar. Isso possibilita não apenas um sono adequado, mas também todos os processos que precisam acontecer nos níveis mais profundos do sono para que corpo, cérebro e mente possam estar completamente renovados pela manhã.

Higiene do Sono

A higiene do sono consiste em adotar costumes benéficos para o seu descanso.

Protocolos Mentais

Desde que você nasceu foi introduzido à dinâmica das rotinas. Alimentação, higiene do corpo, sono, brincadeiras, depois vem a escola e as rotinas ficam cada vez mais presentes. Rotinas que se tornam protocolos mentais executados de forma natural e inconsciente. O cérebro faz isso para economizar energia. Com o ato de dormir na fase adulta, não é diferente.

Quando você começa a executar um protocolo como por exemplo: todas as noites você janta às 20 horas, depois vê um jornal enquanto escrola sua rede social favorita, depois você toma um banho, depois você lê um pouco e então vai para a cama. Na medida em que você faz isso por um tempo, seu cérebro entende que existe uma sequência de coisas a serem feitas e a última é dormir.

Ao entender essa dinâmica, quando você está jantando, seu cérebro já começa a antecipar os próximos movimentos e se prepara, pois o ato final será dormir. Então para economizar energia ele simplesmente entra no modo automático, o que facilita muito o início do sono e sua manutenção.

Atitudes e Rotinas

Estabeleça a rotina mais adequada para você e procure executá-la todos os dias da mesma forma. Isso ajudará muito a romper com o padrão da insônia.



1.Deitar e levantar sempre na mesma hora.
2. Não ficar até muito tarde na frente da televisão e/ou do celular.
3. Jantar de forma leve duas horas antes de deitar.
4. Reduzir o consumo de cafeína e álcool.
5. Exercitar a memória de forma analógica.
6. Tornar o quarto adequado e confortável.
7. Relaxar por meio de exercícios de Yoga, Meditação ou Hipnose.

O Que Permite o Sono

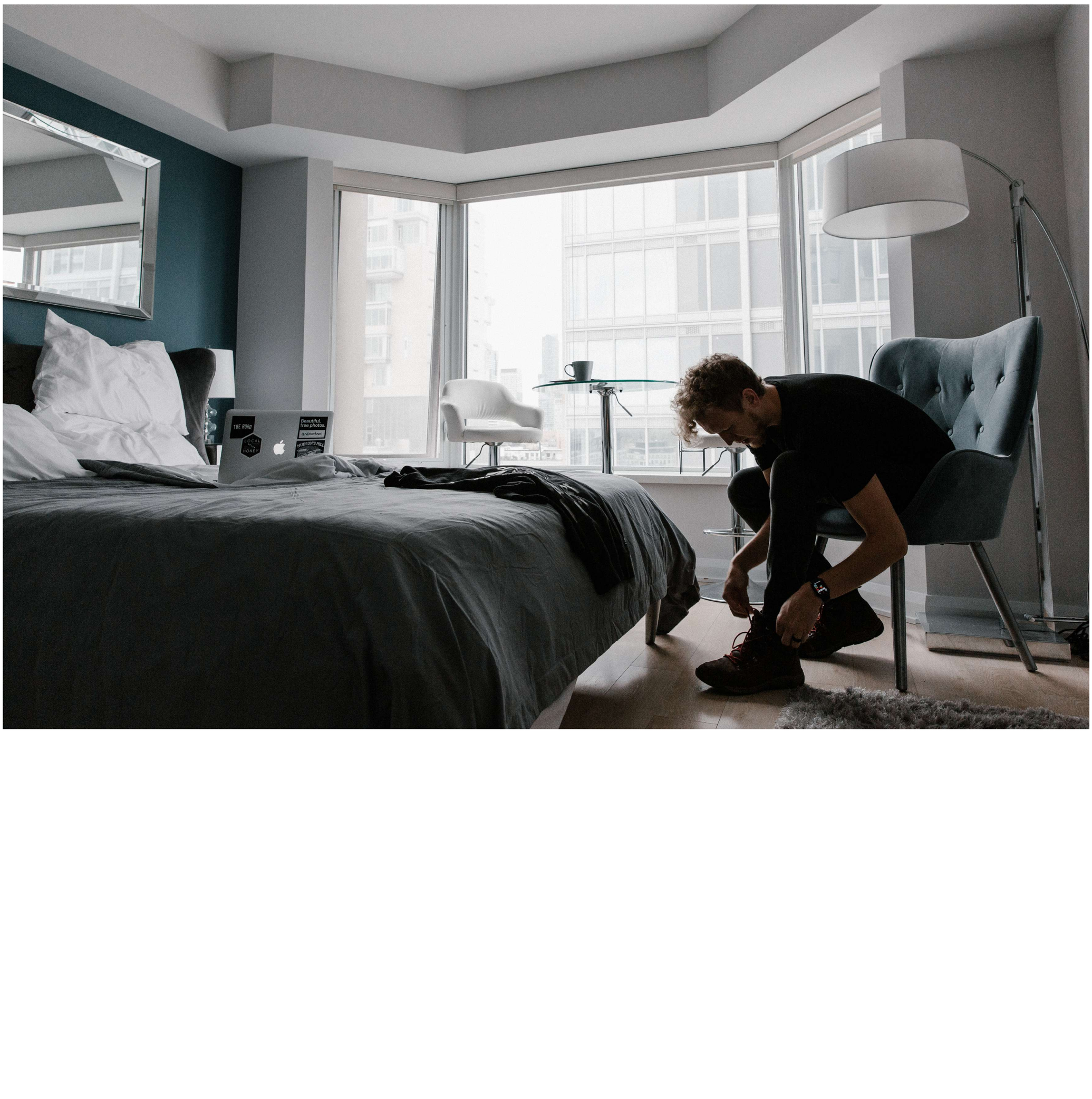
Rompimento com o mundo externo

O primeiro fator que permite o sono é o rompimento com o mundo externo. Na medida em que seu cérebro estiver sendo estimulado por atividades que envolvam o mundo real, seja uma tela ou uma atividade qualquer, você terá dificuldades em fechar as portas da vigília e abrir as do sono. É importante dizer que todos os seus sentidos continuam absorvendo tudo ao seu redor quando você dorme, contudo essa absorção não é consciente, tudo acontece de forma inconsciente. A parte do cérebro chamada tálamo cria uma barreira de entrada e impede que essas informações cheguem ao córtex para que você possa dormir.



Rompimento com geradores de tensão

Tudo o que envolva alguma tensão, como ansiedade, preocupação, angústia, medo, aflições e estresse, te mantém alerta, o que dificulta a chegada do sono. Tais tensões geram uma descargas de adrenalina, noradrenalina e cortisol e colocam todo o corpo em alerta, não permitindo o relaxamento tão necessário para desligar-se e dormir.



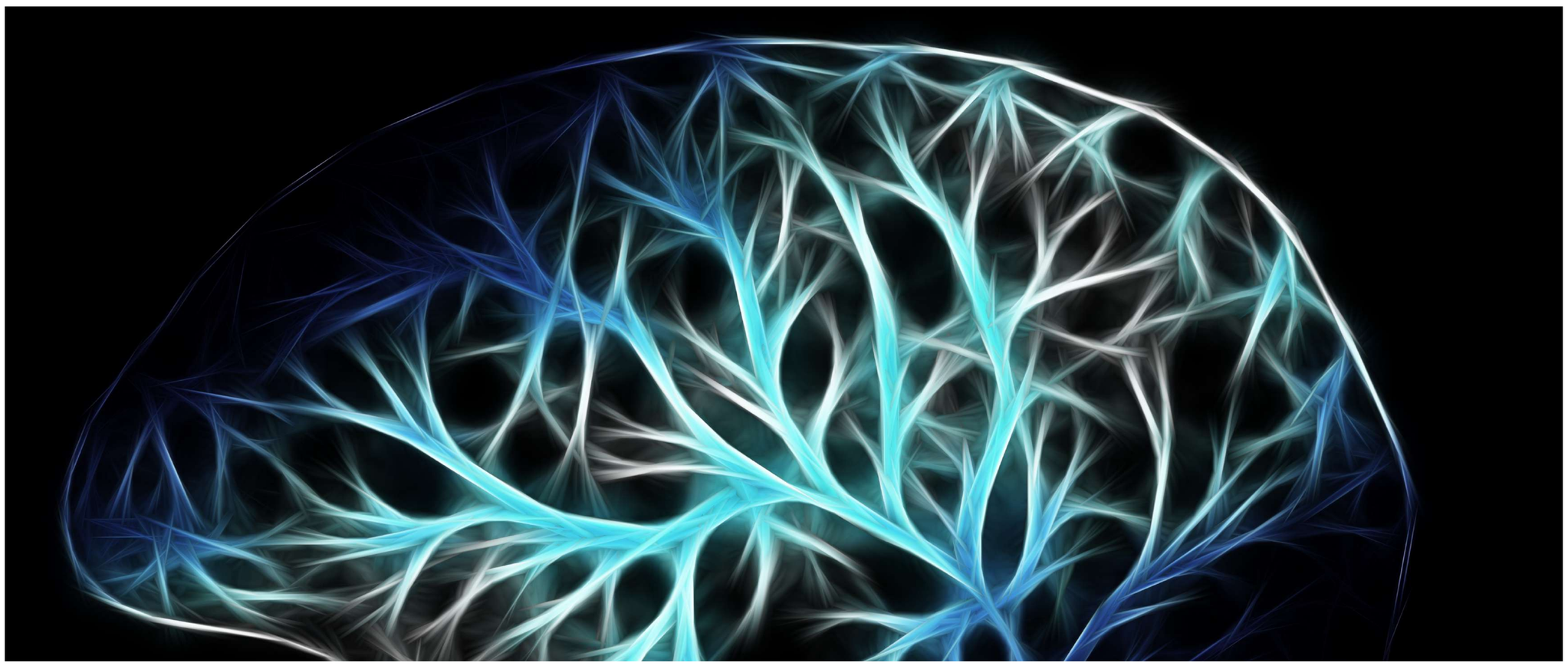
Autolimpeza Cerebral

O cérebro necessita uma quantidade gigantesca de energia para a sua manutenção. Cerca de 25% de toda a energia produzida pelo corpo é consumida pelo cérebro. Apesar de seu tamanho, ele consome muito mais do que o restante do corpo. Todo consumo de energia gera resíduos e com o cérebro não é diferente. Contudo, mesmo sendo o órgão que mais produz resíduos, não possui vasos linfáticos, presentes em todas as outras áreas do corpo. Eles são os responsáveis pela coleta de proteínas e resíduos, os quais serão despejados na corrente sanguínea para o posterior descarte do corpo.

Como então o cérebro resolve o problema dos resíduos?

O cérebro possui um grande reservatório de um líquido claro chamado cefalorraquidiano, o qual preenche os espaços ao redor do cérebro. O que acontece é que os resíduos, produzidos no interior do cérebro, se movem para as extremidades e juntam-se ao líquido cefalorraquidiano, que então os despeja na corrente sanguínea. O curioso é que não são os resíduos que vão até a extremidade e sim o líquido cefalorraquidiano que invade e inunda o cérebro para “capturar” os resíduos.

E o mais surpreendente é que todo esse processo acontece apenas quando estamos dormindo. Apenas durante o sono as células cerebrais acionam um mecanismo de encolhimento, o que permite que o líquido cefalorraquidiano possa fluir em meio as células e fazer a limpeza. E se você dorme mais tarde ou tem insônia, essa limpeza é postergada e por vezes não acontece de forma completa.



Enquanto você dorme seu cérebro continua trabalhando nessa autofaxina, o que é primordial. Imagine você passando dias, semanas e mesmo meses sem limpar a sua casa. Provavelmente, ela se tornaria inabitável e você não suportaria viver nela. Pois é exatamente o que acontece com seu cérebro quando passa longos períodos tendo insônia.

DEPOIMENTO



Letícia M.

"Meu Deus, quando vi isso fiquei tipo... não é possível kkk. Aí li os comentários e me deu mais esperança. Eu realmente estou dormindo, dá uns 5 min eu já durmo kkk. amei cada áudio de hipnose..."

VÍDEO 5

A INSÔNIA É UMA ANOMALIA

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para assistir o vídeo

|*| 3:38 minutos

Medditus @odairjcomin medditus.com odaircomin odaircomin odaircomin

Experiência em Áudio

Para te ajudar a dormir melhor, compartilho minhas sessões de Hipnose e Meditação em áudio, disponíveis no Youtube e Spotify.

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para ouvir a sessão

Hipnose para Dormir Profundamente

Relaxamento para Acalmar a Mente

DESAFIO PARA O FIM DA INSÔNIA

6º PASSO

Tão simples quanto deitar-se.
Tão simples quanto fechar os olhos.
A sua mente estará pronta para dormir.

UMA VOZ SONÍFERA TE CONDUZIRÁ PARA UM SONO PROFUNDO.

A segurança de poder ouvir, dormir e sonhar...

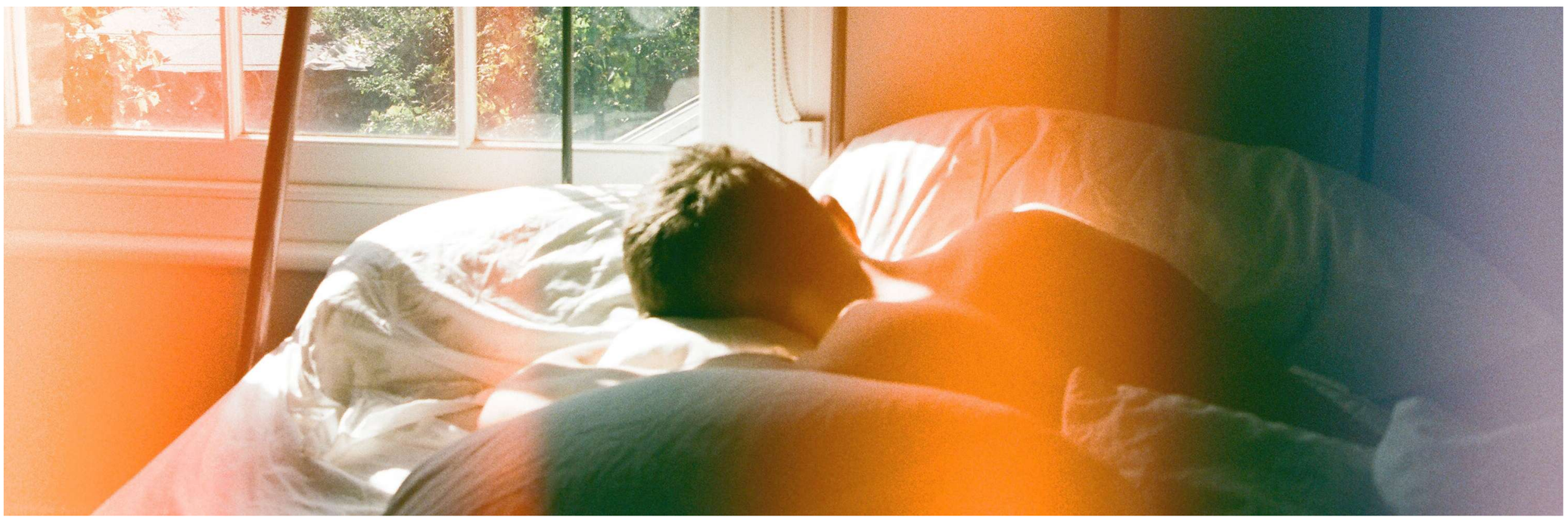
Crenças Limitantes Que Geram Insônia

Na maioria das vezes a insônia tem origem no emocional, na forma como pensa, na forma como se relaciona com as pessoas e com o mundo ao seu redor. Como você interage com os pensamentos e emoções, como lida com os acontecimentos presentes, passados e futuros. Como tudo se interrelaciona na intimidade da sua mente, é isso o que possibilita o fluir do sono natural ou a barreira criada pela insônia.

Principais crenças geradoras de insônia

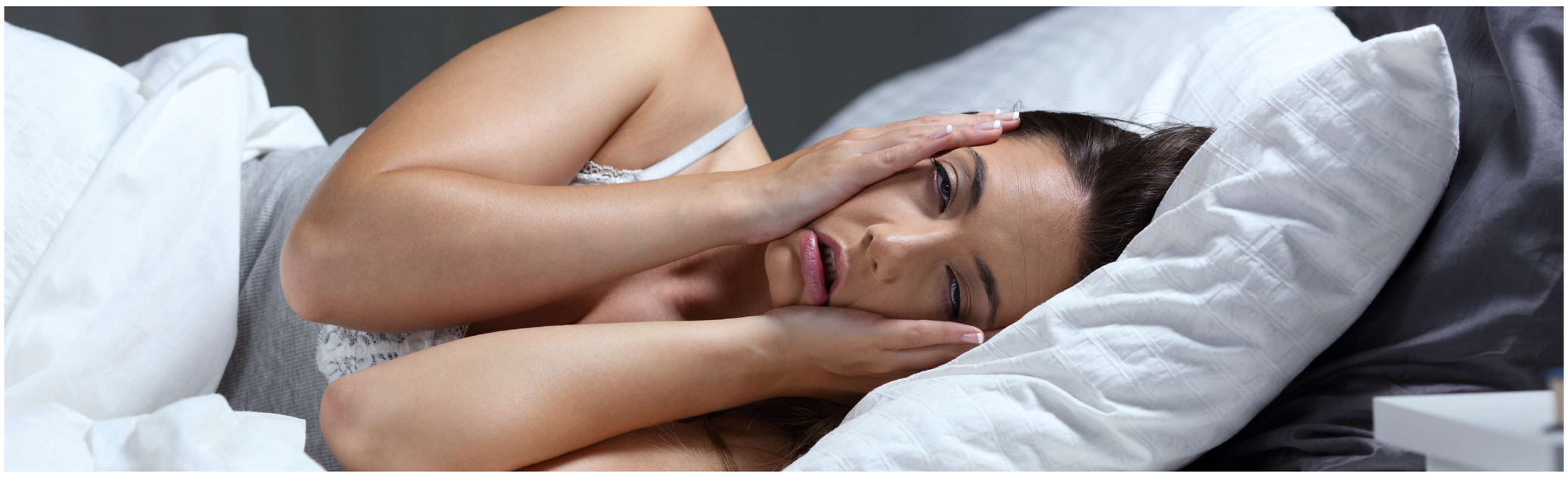
Crença |01| Não produzi o suficiente

Muitas pessoas têm essa sensação de que não produziram o suficiente durante o dia, de que deixaram coisas para trás, de que deveriam ter feito mais e por isso geram conflitos inconscientes, que dificultam a sua entrega para o sono, como se ainda pudessem fazer alguma coisa, mesmo sabendo que não poderiam.



Crença |02| Não mereço dormir

O dia de cada pessoa é uma jornada, algumas vezes mais fáceis, outras mais difíceis. Nem sempre entendemos porque as pessoas agem de determinadas formas ou demonstram mau-humor, e sem demora julgamos. Contudo, apenas cada um sabe o que é trilhar o seu próprio caminho, as escolhas e decisões que tomou durante o dia e suas consequências. Por conta de tudo isso, por vezes pode gerar a sensação de que ela não merece dormir e a mente fica ativa tentando encontrar uma saída.



Crença |03| Me acho preguiçoso por dormir 8hs

É comum receber esse tipo de julgamento, quando se dorme a quantidade de horas necessárias, porque cada pessoa tem uma necessidade diferente. Alguns precisam até 9 horas de sono para ter suas energias revigoradas. Mas isso, normalmente, não é bem visto pela sociedade, que prima muito mais pela quantidade de trabalho e não pela qualidade ou entrega. E, desde muito cedo, aprendemos que acordar cedo é o ideal para todo mundo, que esse é o padrão. Mas todos sabemos que o ser humano não é tão padronizado assim, cada um possui necessidades diferentes.

Crença |04| Dormir é perder tempo

Outra crença bastante comum é associar o sono com perda de tempo. Na medida em que você acredita nisso, a tendência é que o seu cérebro vá evitar ou reduzir muito o tempo de sono. Porque ninguém quer perder tempo, independente do que estiver fazendo, você quer ter a sensação de que aquele tempo está sendo útil. Essa sutileza faz toda a diferença para a permissão natural do sono.



Crença |05| Ainda não alcancei meus objetivos, preciso trabalhar mais

Há pessoas que sabem muito bem aonde querem chegar, há outras que simplesmente vão caminhando pra ver aonde chegarão. Na medida em que você estabelece um objetivo, digamos: aos 35 anos quero ter minha independência financeira ou quero ter meu apartamento, se isso não acontece ou se você percebe que o tempo está passando e não está conseguindo esse objetivo, isso pode gerar um conflito interno de que você precisa trabalhar mais. E para trabalhar mais, precisa dormir menos. Isso é um prato cheio para a insônia.

Crença |06| Medo de ficar desatualizado

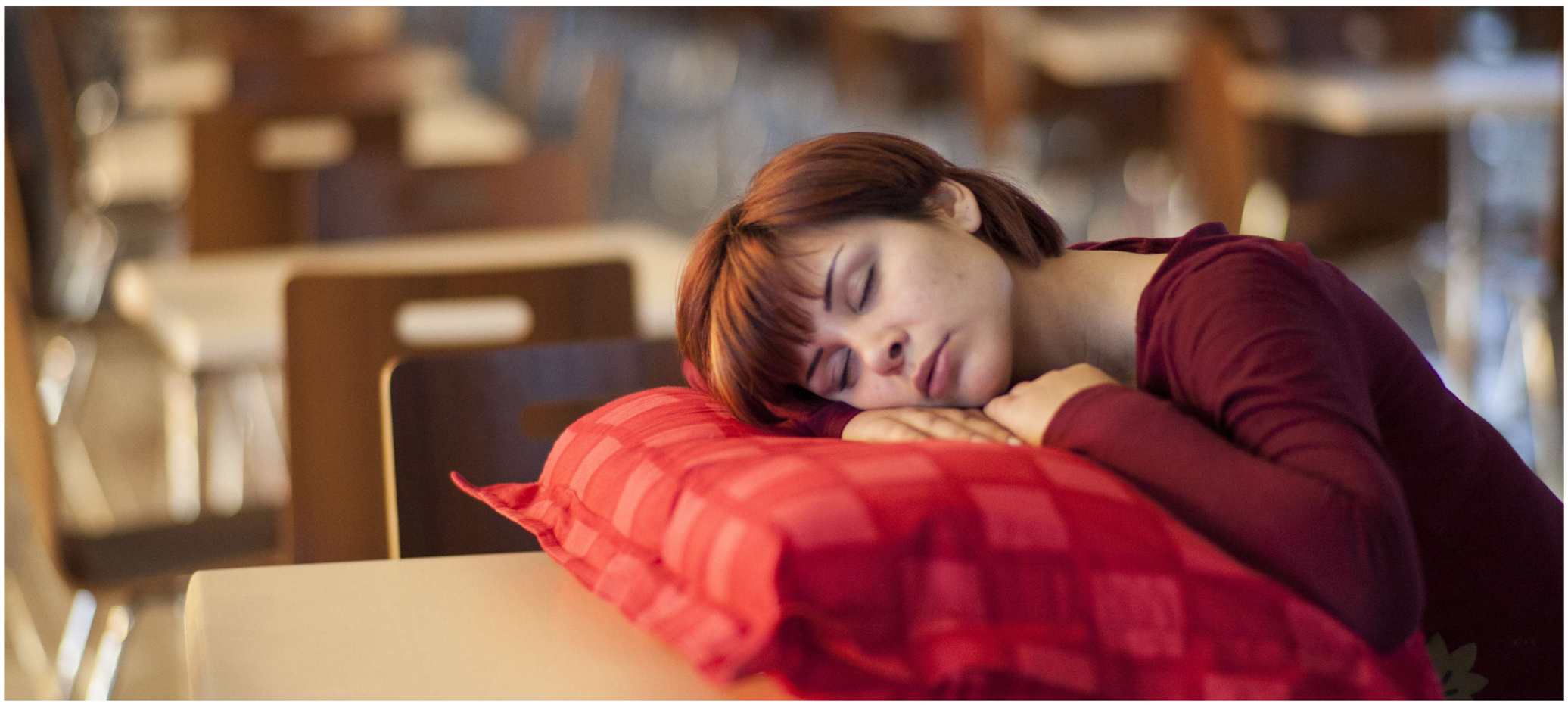
Existe um tempo inglês chamado FOMO (Fear of messing out). Ou seja, o medo de ficar de fora. Esse medo faz com que você queira manter-se atualizado sempre, o que é algo impossível, é claro, mas você acha que consegue. Então quer saber o tempo todo o que está acontecendo no seu país, no mundo, o que os seus amigos estão postando nas diferentes redes sociais e manter sua timeline sempre zerada. Tudo isso é flertar com o impossível, o que gera tensão e insegurança e claro, insônia.

Crença |07| Preciso responder a todas as mensagens

Com o advento das mensagens instantâneas, como WhatsApp, as pessoas têm se comunicado cada vez mais. Você é apenas um, mas tem dezenas de amigos e participa de dezenas de grupos ou comunidades, sendo que todos te demandam quase todos os dias. E cada um, em horários diferentes, querendo a sua atenção. Na medida em que você é atarefado em seu cotidiano, as mensagens se acumulam. E se você se vê na obrigação de responder a todo mundo antes de dormir, é natural que não consiga dormir cedo. Além de avançar a noite respondendo, você se expõe a tela do celular, o que colabora ainda mais para a insônia. Você precisa ser dono do seu tempo e responder no melhor momento para você e não quando o outro te demandar.

Crença |08| Eu só preciso de 5 horas de sono

Talvez você conheça alguém, ou talvez você seja esse alguém, que acredita que 5 horas de sono são suficientes para repor suas energias e o corpo fazer toda a manutenção. Não existe nenhuma comprovação de que isso é realmente verdade. Você pode sim dormir apenas 5 horas todas as noites, mas certamente não sem consequências danosas para o seu organismo. Você, por certo, pode fazer isso por um tempo, principalmente na juventude, mas isso não impede de mais cedo ou mais tarde receber a conta.



O Que te Impede Dormir

O que te impede de dormir normalmente está em sua mente e não em seu corpo ou fora de você. Portanto, a solução também está na mente.

Fator |01| Não encerrar o seu dia

Quando você está deitado na sua cama, nada mais há para se fazer e é preciso encerrar o seu dia. Não importa o que fez ou deixou de fazer, enquanto a sua mente estiver presa nas coisas que se desenrolaram no dia, não conseguirá estar livre para dormir. Portanto, aceite o dia como ele foi e fique bem com isso. Você terá outras chances de fazer o que precisa ser feito, portanto, não seja tão duro consigo mesmo.



Fator |02| Trazer o amanhã para hoje

A ansiedade e as preocupações são sempre as principais causas da insônia. O amanhã ainda não existe e nada pode ser feito em um tempo que não existe. Espere o amanhã se transformar em presente e então coloque-se em movimento para realizar o que deseja ou resolver o que precisa ser feito.

Fator |03| Colocar substâncias no seu corpo que alteram o fluxo natural

Drogas, álcool, energético e cafeína são substâncias que inibem a atuação da melatonina no organismo, o que traz a sensação para o cérebro de que ainda existe energia para ser queimada e de que você precisa ficar acordado. Toda substância estimulante jogará contra o sono e facilitará a insônia.

Clique na Imagem



Fator |04| Não resolver conflitos

Na medida em que você se relaciona, seja na sua vida pessoal ou no trabalho, os conflitos podem surgir. Ou mesmo conflitos com suas próprias escolhas e decisões. Visto que você não resolve e fica repassando essa dinâmica em sua mente, ela gera tensão, ansiedade e mesmo angústia. Se não foi possível resolver antes de dormir, faça um pacto consigo mesmo de que tentará resolver amanhã e coloque o conflito de lado para poder dormir.



Fator |05| Sentir-se inseguro

O fato de sentir-se inseguro gera instabilidade emocional. Essa insegurança pode advir por diferentes motivos, pode ser uma briga, um conflito, uma preocupação, pelo medo de perder ou mesmo pela rejeição. Enfim, cada um sabe o que o deixa inseguro, contudo, procure um porto seguro dentro de si, identifique seus pontos fortes, suas superações e talvez perceba que é muito mais forte do que imagina. Isso faz com que independente do que aconteça no externo, você se sentirá seguro internamente.

Fator |06| Medos em foco

O medo quando presente de forma constante é outro sentimento que gera tensão, gera insegurança e por isso dificulta o início e manutenção do sono. Procure identificar e trabalhar o seu medo. Identifique as reais causas que te levam a sentir medo. Superar seus medos é primordial para se ter uma boa noite de sono.

Fator |07| Julgamento externo

Aqui podem aparecer as crenças limitantes ligadas ao sono. Do tipo: “vão me chamar de preguiço se eu dormir mais tempo”, ou “você deveria estar estudando ao invés de dormir”, ou outros julgamentos que façam você se sentir inadequado de alguma forma. Rompa com essa influência que os outros têm sobre você e assuma o comando das suas escolhas e decisões ou de como irá viver a sua vida.



Fator |08| Sentimento de culpa

Você pode sentir-se culpado por inúmeros motivos, pode ser pelo fato de achar que está dormindo muito ou sentir-se culpado por coisas que aconteceram durante o dia. Se algo errado ou ruim aconteceu, você pode se culpar e isso gerar tensão, ocasionando assim a temida insônia. Você fez o melhor que pôde com as ferramentas e informações que tinha naquele momento. Julgar o seu comportamento passado é sempre injusto, porque agora você sabe coisas que não sabia. Então se autoperdoe, isso ajuda a dormir melhor.

Fator |09| Excesso de responsabilidades

Você pode achar que é responsável por tudo e que todos dependem de você. O filho, o marido, a esposa, seus funcionários, sua equipe, sua família. Cada um precisa ser responsável por si mesmo e você não precisa carregar fardos que não são seus. Liberte-se dos excessos e deixe espaço para que cada um possa fazer a sua parte e assumir suas responsabilidades.



Fator |10| Não aceitação da realidade como ela é

A realidade não é justa ou injusta, não é boa ou má, não está certa ou errada, ela simplesmente é. E quando você não aceita as coisas como elas são em determinado momento, isso gera estresse, gera ansiedade, gera tensão. Tenha clareza e aceite o que pode ou não pode ser mudado. Quando você aceita a realidade como ela se apresenta, tudo fica mais leve, o que te leva ao relaxamento e ao fluxo natural do sono. No momento em que você tiver a possibilidade de fazer as mudanças que deseja, poderá fazer, cada uma no seu tempo.



Fator |11| Pensar que não conseguirá mais dormir

Sempre que alguém passa muitas noites sem conseguir dormir, é natural o medo chegar. Neste caso o medo de que não será mais capaz de dormir uma noite completa sem a ajuda de medicamentos, por exemplo. Manter-se positivo e acreditar que é possível sim voltar a dormir é importante. Tal crença te ajudará a manter-se mais tranquilo, facilitando o sono natural.

Fator |12| Conexão com o presente

A conexão com o presente é o que une todos os pontos citados. Se você escolhesse seguir e fazer apenas um desses itens todos, deveria ser este. Quando você está conectado com o presente, e neste caso o presente de estar deitado em sua cama para dormir, todo o resto desapareceria. Porque se o presente se apresenta em forma de sono, é isso o que precisa ser vivido, nada mais importa, nada além importa. Conectar-se com o presente é deixar de lado tudo o que não tem a ver com o sono, todos os medos, ansiedades, conflitos ou tensões, deixar de lado tudo o que impede o livre fluxo do sono. Para então poder entregar-se ao sono e dormir profundamente. A conexão com o presente na hora de dormir é tudo o que verdadeiramente importa!

Segurança Psicológica

Dormir como um Bebê

É provável que você já tenha ouvido essa expressão ou mesmo falado. Dormir como um bebê é sinônimo de dormir bem, de dormir profundamente e esse é o desejo de todos que possuem alguma dificuldade para dormir. E isso acontece porque existe um estado ideal de satisfação corpo e mente que possibilita essa entrega ao sono.

Pensando apenas na parte física, o fato de estar bem alimentado, sem dores ou qualquer tipo de desconforto, isso traz segurança. Já no sentido psicológico, o fato de sentir-se seguro, sentir-se amado, sentir que assim que se chorar terá alguém para cuidar, para prover as suas necessidades, isso traz segurança emocional para dormir tranquilamente.



O Google e o Sono

O Google queria descobrir porque algumas de suas equipes de trabalho tinham mais resultados do que outras. Queria saber se isso tinha relação com a chefia, com as pessoas que faziam parte da equipe, com o tipo de trabalho, com as motivações e recompensas, enfim, a ideia era mapear as diferentes variáveis para se chegar a um denominador e gerador de alta performance nas pessoas e nas equipes.



Depois de muita observação e impressões recolhidas, chegou-se a conclusão que o medo e a insegurança são as sensações mais danosas para a performance das equipes, o que levou a concluir que, na medida em que se gera um estado de segurança psicológica, as pessoas se sentem mais a vontade para se expor e falar o que pensam. Uma espécie de transparência sem consequência, que faz com que as pessoas se expressem muito mais e tenham menos medo de errar, o que gera um ciclo virtuoso de criatividade e performance.

Mas o que isso tem a ver com o sono? Em verdade tem tudo a ver. Essa é a mesma segurança psicológica que se percebe nos bebês dormindo e que precisa existir no adulto para que o sono natural possa se manifestar e seguir seu fluxo. Toda vez que você sente medo, ansiedade, tensão, preocupação, angústia ou está em conflito com algo, isso gera insegurança psicológica e cria um estado de alerta emocional, que não te deixa relaxar e dormir.



A segurança psicológica é primordial para que você consiga entregar-se ao sono e dormir de forma profunda e reparadora. E isso nenhum remédio poderá te dar, e sim uma profunda transformação na sua forma de pensar e agir. Uma transformação em seu estilo de vida, a partir de novas perspectivas e claro romper com inúmeras barreiras emocionais e crenças limitantes. Ou seja, todas as questões que deram origem à sua insônia e a mantém.

DEPOIMENTO



Laisa A.

"Muito bom, têm me ajudado bastante seus áudios, tinha insônia e tomava tarja preta, agora consigo dormir antes de acabar o áudio. Obrigado Dr. Odair"

VÍDEO 6

NOS BASTIDORES DO SONO PROFUNDO

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para assistir o vídeo



|*| 6:28 minutos

Experiência em Áudio

Para te ajudar a dormir melhor, compartilho minhas sessões de Hipnose e Meditação em áudio, disponíveis no Youtube e Spotify.

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para ouvir a sessão

Meditação para Dormir Profundamente

Meditação Guiada para Insônia

DESAFIO PARA O FIM DA INSÔNIA

7º

PASSO

Coloque o fone de ouvido.

Aperte o play.

Feche os olhos e relaxe.

Redesenhe a sua experiência do sono.

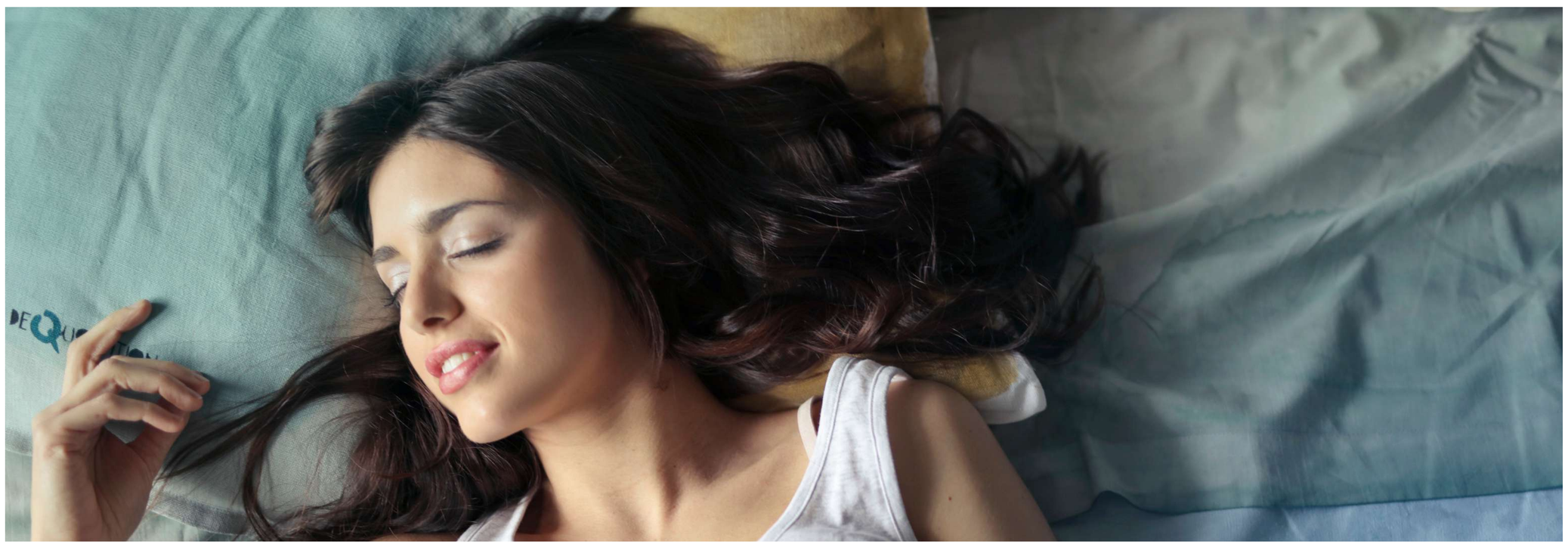
POR QUE DORMIR DEVE SER FÁCIL, SIMPLES E RÁPIDO.

Acredite, isso faz parte da sua gênese...

O Nascimento do Método

O Fim da Insônia

O método para o Fim da Insônia nasceu de perguntas que comecei a fazer sobre o porquê de as pessoas terem tanta dificuldade para dormir e o que eu, como Psicólogo e Hipnoterapeuta, poderia fazer para ajudar.



|01| Por que temos dificuldade para dormir?

Se dormir é um processo natural, porque tantas pessoas têm dificuldade de fazer algo que é uma necessidade básica, algo que faz parte dos nossos instintos e é, em última instância, involuntário e imperativo? Podemos pensar que o esforço para evitar o sono é muito maior do que o de dormir. Enquanto dormir é algo da nossa natureza, não dormir vai contra nossa natureza. É de se perguntar: por que 1/3 da população brasileira e mesmo mundial se esforça para ir contra a sua própria natureza todas as noites? Por que nos colocamos nesse lugar? Perguntas que busquei responder com este método, ao mesmo tempo em que estruturei uma solução.

|02| E se eu criasse um método para eliminar a insônia?

Pensando em tudo isso, me perguntei se como profissional da saúde mental e emocional eu não poderia produzir algo que ajudasse as pessoas com dificuldades para dormir a romper com esse padrão. Como Psicólogo e Hipnoterapeuta sempre recebi pacientes que, além das suas dificuldades emocionais, também tinham a insônia muito presente em suas vidas. E notei que com meus métodos clínicos elas obtinham bons resultados em ambos os casos. E quando digo que os insones vão contra a sua natureza, isso não é algo proposital ou deliberado, mas sim algo indireto e inconsciente. E, por conta disso, a Hipnose acaba por ser a ferramenta perfeita para romper com a insônia e reestabelecer o padrão natural, que é a capacidade de dormir de forma profunda e reparadora todas as noites.



|03| Como eu poderia fazer isso?

Sempre busquei uma formação consistente, tanto na Psicologia como na Hipnose, e pensando sobre a origem do termo Hipnose, que vem exatamente do deus grego Hipnos, que era o deus do sono, criei este método revolucionário. Com os estudos focados nos processos mentais e juntando com as ferramentas da Hipnose específicas para a regulação do sono é que a ideia surgiu. Como tantas pessoas passam por privação do sono, por que não construir um método específico para esse objetivo? Desta forma, com poderosas ferramentas de Hipnose Clínica e com todo o conhecimento da psicologia humana, estruturei um pacote em forma de Sessões de Hipnose para romper com a insônia.



O Propósito do Método

Hipnose do Sono | SONNUS

Por que criei o Método?

Quero te entregar a melhor noite de sono da sua vida todas as noites. Uma alternativa saudável e natural aos métodos convencionais para romper com a insônia. Meu objetivo é te devolver o sono natural e romper com as inúmeras causas que dão sustentação a sua insônia.



Como o método foi criado?

Através de poderosas técnicas de Hipnose do Sono, que possibilitam o acesso aos níveis mais profundos do inconsciente. Com isso é possível romper com a estrutura que dá sustentação à insônia e assim reconstruir os caminhos que te conduzem ao sono natural.



O que é feito?

Criei uma estrutura para possibilitar uma experiência única, fácil e simples de ser executada. Você irá ouvir as sessões para o Fim da Insônia através do celular, no conforto da sua cama, no momento em que for deitar-se para dormir. Essas poderosas estratégias hipnóticas eliminarão a insônia na raiz e te devolverão o sono natural.

Benefícios do Tratamento

O Fim da Insônia

Gostaria de compartilhar com você 10 Benefícios do tratamento para O Fim da Insônia.

|01| Harmonizar e tranquilizar a mente

O processo inicial de cada sessão de hipnose visa o relaxamento e a concentração. Isso ajuda muito na harmonização e tranquilidade mental, não apenas para ter um sono melhor, mas os seus efeitos também serão sentidos em seu cotidiano.



|02| Limpeza e organização mental

Dentro de cada sessão de hipnose, além de conteúdo específico para o sono profundo e reparador, eu adiciono inúmeras sugestões hipnóticas para que haja uma limpeza e uma organização mental, que aumentam em muito a sua performance mental e emocional.

|03| Equalização do Humor

Uma das principais causas da insônia é a irritabilidade e o mau humor. Com esse método você conseguirá ter um humor mais estável e positivo ou seja um bom humor.



|04| Regulação do Apetite

Quando você dorme mal uma substância responsável pelo aumento do apetite é liberada, portanto você come mais do que deveria quando tem insônia. As sessões de hipnose te ajudarão não só a dormir melhor, como a ter um apetite dentro das reais necessidades do organismo, para a sua manutenção saudável.

|05| Potencialização da memória

Na medida em que você alcança o sono REM, o cérebro consegue organizar e armazenar as informações que você colheu durante o dia, fazendo com que tenha mais facilidade de resgatar uma informação quando dela precisar.



|06| Potencialização do foco

A hipnose em si já tem como ganho secundário o treinamento da concentração e do foco. Portanto, isso já será algo natural, ou seja, você terá muito mais foco nas suas atividades diárias.

|07| Potencialização da performance

Quando você tem uma boa noite de sono e faz toda a manutenção natural do seu organismo, cérebro e mente ficam muito mais disponíveis para que você extraia o máximo potencial, o que por certo irá maximizar sua performance nas suas diferentes atividades diárias.

|08| Criatividade potencializada

Durante o sono profundo ou sono REM, é que o cérebro faz as diferentes conexões mais complexas e junta diferentes pontos, o que acaba por potencializar a sua criatividade. Pois criar algo novo requer um raciocínio mais profundo e uma percepção mais ampliada, para juntar pontos que pareciam não ter conexão, mas que quando associados façam todo o sentido.



|09| Aumento do raciocínio lógico

Uma mente organizada consegue pensar melhor, um cérebro relaxado e preparado para as atividades consegue fazer novas conexões nervosas em uma velocidade muito maior. É um conjunto de situações que envolvem concentração, foco, criatividade, energia, motivação, memória e até mesmo o bom humor que geram a produção de algo novo e inovador. E tudo isso só é possível com um cérebro que teve uma boa noite de sono para criar todas as condições necessárias para extrair o melhor de si mesmo.

|10| Aumento da longevidade e rejuvenescimento

É exatamente enquanto dormimos que nosso organismo produz melatonina e os hormônios de crescimento. São esses hormônios que irão exercer a função de reparar e suavizar a pele. Já a privação do sono faz exatamente o contrário. A insônia é mais percebida nas olheiras e nas rugas, contudo, ela afeta por completo todo o maior órgão do nosso corpo, a pele. O rosto é onde mais fica visível de forma imediata e por isso é mais notado. Por mais lento que seja, a insônia acaba por acelerar nosso envelhecimento natural. A pele perde 40% da sua capacidade de se regenerar com a privação do sono. Portanto dormir bem significa viver mais e melhor.



DEPOIMENTO



Rone M.

Dr. Odair, luto há 3 anos com insônia e já fiz várias dessas sessões para melhorar... O sono tem sido mais profundo e reparador. Muito grato pela generosidade em preparar esse trabalho.

VÍDEO 7

RECONEXÃO COM OS INSTINTOS DO SONO

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para assistir o vídeo



|*| 3:59 minutos

Experiência em Áudio

Para te ajudar a dormir melhor, compartilho minhas sessões de Hipnose e Meditação em áudio, disponíveis no Youtube e Spotify.

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para ouvir a sessão

Relaxamento para Dormir Profundamente

Meditação Guiada para Dormir Bem

VÍDEO FINAL

OBRIGADO POR TER ACEITADO O DESAFIO

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para assistir o vídeo







|*| 4:48 minutos

Medditus @odairjcomin medditus.com odaircomin odaircomin odaircomin

HIPNOSE DO SONO

Tratamento para Insônia

A **Hipnose do Sono** é um tratamento com **7 mega sessões** exclusivas de **Hipnose Clínica** para romper com a insônia. Este programa tem o objetivo de trabalhar os aspectos mais profundos que causam a dificuldade para dormir. Um tratamento estruturado com uma sessão para cada dia da semana.

Trabalhe a sua **insônia** de forma definitiva em nível inconsciente no conforto da sua cama.

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para assistir ao vídeo



|*| 6:31 minuto

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para acessar o tratamento Hipnose do Sono

Medditus @odairjcomin medditus.com odaircomin odaircomin odaircomin

SONNUS
Aplicativo do Sono

SONNUS é um aplicativo com sessões de Hipnose do Sono, que servem tanto para trabalhar os distúrbios do sono, quanto para melhorar a performance do seu sono: como potencializar a memória, ampliar a capacidade cerebral, ter um dia mais produtivo e muito mais.

Ajude o cérebro a alcançar o seu máximo potencial enquanto você dorme.

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para assistir ao vídeo



|*| 4:10 minuto

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para acessar o aplicativo SONNUS

Medditus @odairjcomin medditus.com odaircomin odaircomin odaircomin

HIPNOSE PERSONALIZADA

Uma sessão sob medida

Se você deseja uma sessão de hipnose feita sob medida para o seu caso, esta é a melhor forma. A partir de uma breve descrição do seu caso e de como a insônia se manifesta, elaboro uma sessão exclusiva em áudio para você.

Volte a dormir melhor com sugestões hipnóticas dirigidas à sua mente.

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para ver o vídeo



|*| 1:18 minuto

Contatos

e-mail

WhatsOdair

Medditus @odairjcomin medditus.com odaircomin odaircomin odaircomin

ATENDIMENTO ONLINE

Tratamento pessoal

Se você deseja um atendimento pessoal comigo para tratar a sua insônia ou diferentes distúrbios do sono, isso pode ser feito de forma online com chamada de vídeo.

Supere a sua dificuldade para dormir com um atendimento personalizado.

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para ver o vídeo

|*| 2:02 minutos



Contatos

e-mail

WhatsOdair

Medditus @odairjcomin medditus.com odaircomin odaircomin odaircomin

CONTATOS

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para enviar um WhatsApp

WhatsOdair

|*| Clique na imagem ou acesse o QR Code para enviar um E-mail

e-mail

FIM DO EBOOK

SE VOCÊ GOSTOU DESTE EBOOK

COMPARTILHE

COM SEUS AMIGOS E FAMILIARES.

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS E AJUDE MAIS PESSOAS A DORMIREM MELHOR.

SEGUE O LINK DO EBOOK PARA COMPARTILHAR

https://medditus.com/ebook-insonia/

OU ESCANEIE O QR CODE

FEEDBACK

EU ADORARIA RECEBER AS SUAS IMPRESSÕES SOBRE A EXPERIÊNCIA E OS RESULTADOS QUE VOCÊ ALCANÇOU COM ESTE EBOOK

|*| Você pode enviar seu feedback por WhatsApp ou E-mail

WhatsOdair

e-mail