

Les comparto esto que me enviaron.

LOS ULTIMOS CINCO MINUTOS

Si te levantas por la mañana tan agotado como cuando te acostaste la noche anterior, intenta recordar en qué estabas pensando los últimos cinco minutos antes de dormirte. Lo que pienses durante esos cinco minutos, va a impactar tu dormir y esto determinará cómo será el próximo día.

Cuando duermes, tu percepción consciente descansa, pero tu mente inconsciente permanece activa. Los psicólogos se refieren al subconsciente como el "**subdirector auxiliar de la vida.**" Cuando la mente consciente está "**fuera de acción**", el subconsciente asume el control. El subconsciente cumple con las órdenes que recibe, aún cuando no estés al tanto de ello.

Por ejemplo, si los últimos minutos antes de dormir los inviertes preocupándote, el subconsciente graba este sentir, lo cataloga como temor y entonces actúa como si fuera realidad. Como resultado, los músculos permanecen en tensión, los nervios están de punta y los órganos del cuerpo se alteran, lo que significa que el cuerpo no está descansando en realidad.

Sin embargo, si esos últimos minutos son invertidos en contemplar una gran idea, un verso inspirador o un pensamiento calmado y alentador, el sistema nervioso interpretará: "**Todo anda bien**", y pondrá el cuerpo en un estado de relajamiento y paz. Esto te ayuda a despertar estimulado, fortalecido y confiado.

Muchos de los días que comienzan mal, se deben a la noche anterior, a esos últimos cinco minutos críticos de pensamientos conscientes. Tú puedes afectar tu mente consciente con ideas saludables y positivas y preparar así el camino para una noche de verdadero descanso, si meditas en la Palabra de Dios al retirarte a dormir. Por ejemplo, podrías reflexionar en:

Salmo 91:1-2

El que habita al abrigo del Altísimo morará a la sombra del Omnipotente. Diré yo al Señor: Refugio mío, y fortaleza mía, mi Dios, en quien confío.

Salmo 4:8

En paz me acostaré, y así mismo también dormiré; porque solo tú, Señor, me haces habitar seguro.