

Instrucciones para dormir

Dormir, acción básica necesaria en el ser humano para descansar la mente. Hay personas que duermen tanto como en mi caso que ya cuenta como deporte olímpico.

Hay diferentes lugares para descansar... un sofá, un coche, una hamaca, lo alto de un edificio, pero vamos como no seas un superhéroe no lo recomiendo. Definitivamente, el que más se utiliza es una cama. Compuesta de una base para aguantar tu peso, un colchón para que tu cuerpo muerto descanse y lo mejor y más importante son las sábanas, sin ellas pasarás un frío como si estuvieras en Siberia.

Para dormir es algo que parece una cosa simple, pero es más difícil de lo que piensan. Primero que nada acostarse en el lugar en el que procedemos a dormir, en este caso, supongamos, en una cama. Luego hay que arrojarse con las sábanas e intentar no pensar en nada, porque sino como en mi caso las dudas existenciales, las redes sociales que te tientan a seguir usándolas, encontrar la postura que llamamos perfecta, etc.

En conclusión, para dormir hay que tener fuerza de voluntad, ganas y muchísima concentración porque puedes pasar horas y horas tirado en la cama sin conseguir que te entre sueño. Parece imposible, pero te puede pasar excepto que seas campeón olímpico de sueño profundo como soy yo.