

Instrucciones para dormir

Alma González
Licenciatura en Lengua inglesa
almabtr469@gmail.com

Situación 1: sueño habitual.

Luego de saldar cuentas con el día, es muy probable que sus ojos sientan la necesidad de cerrar finalmente el telón. El rehusarse a terminar el espectáculo lo puede dejar inconsciente en algún lugar donde le será imposible descansar. Así que una vez que sus párpados aceleren su ritmo, intentando aislar sus ojos de cualquier distracción, significa que es hora de dormir. Se recomienda iniciar el proceso vistiendo algo cómodo o nada en especial. Después, adéntrese lentamente en su cama mientras la despoja de su cubierta. Si sufre de insomnio, es momento de entablar una conversación amena y llegar a buenos términos con él. Una vez cerrado el telón, deberá dejar cualquier pensamiento atrás. Permita que su mente acceda a la luminosidad, mientras sus ojos residen en la oscuridad. En caso de que alguna oveja naranja neón perturbe su momento de serenidad al emitir una energía fulgente, es mejor ignorarla o aparecerán más. Por otra parte, si el insomnio no cumple con su palabra y le es imposible conciliar el sueño, vaya y busque a la oveja verde, la amarilla, la azul, la rosa. La que tiene las pezuñas más largas, la que todos temen, la que nada debe, incluso la que se resguarda bajo una vasta cantidad de lana. Cuéntelas una por una, organícelas de acuerdo a los colores del arcoíris, repita el proceso en reversa y verá que por fin caerá en paz. Situación

2: siesta.

Empiece por ingerir una gran cantidad de comida y bostece varias veces hasta que su cuerpo, de manera voluntaria, ansíe cerrar los ojos y dejarlo completamente privado de su conciencia

