

Joan Ortín Meneses

PARA SOÑAR HAY QUE DORMIR



Cómo librarte de las preocupaciones
y dejar atrás el insomnio



Fecha de publicación:
07/09/2022

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Para soñar hay que dormir

Joan Ortín Meneses

Tomar el control de tu sueño es tomar el control de tu vida

¿Te cuesta dormirte? ¿Te despiertas en mitad de la noche y eres incapaz de conciliar el sueño otra vez? No eres el único: el 30 por ciento de los españoles padece alguna alteración del sueño, y el 50 por ciento la ha padecido alguna vez. No es un problema menor, pues difícilmente lograrás tus objetivos si no duermes bien. La buena noticia es que tiene remedio... y no estamos hablando de pastillas.

Este libro examina las causas por las que sufrimos alteraciones del sueño y ofrece soluciones para recuperar el buen dormir. Los motivos por los que dormimos mal son variados: pasar por un momento personal difícil, tener miedos reales o imaginarios, estrés, depresión... El insomnio también puede derivarse de enfermedades físicas o mentales, pero la causa mayoritaria es, simple y llanamente, las preocupaciones.

Joan Ortín Meneses es un experto en insomnio; lo ha padecido y ha dedicado años de su vida a investigar cómo acabar con él. Aquí analiza los factores que inciden en el sueño (cronotipos, ritmos circadianos, habitación, ciclos del sueño, hábitos) y repasa los elementos que ayudan al buen dormir (de la meditación a la melatonina, pasando por cómo activar la glándula pineal). Pero va más allá y trata también el tema del inconsciente, explicando cómo se construyen los conflictos internos y detallando cómo superarlos. Todo narrado con un estilo cercano, ameno y sin artificios.

El autor ofrece un enfoque diferente sobre un problema que no ha dejado de aumentar a raíz de la crisis sanitaria y económica de los últimos años. Si no gozas de un sueño reparador, no permitas que la situación vaya a más. Sigue los consejos de este libro, vuelve a dormir como un bebé y consigue la energía que necesitas para cumplir tus sueños.

Joan Ortín Meneses

Joan Ortín Meneses es coach del Sueño y entrenador mental. Diplomado en Dirección Comercial y Marketing y con estudios universitarios en Bellas Artes, cuenta con más de veinte años de experiencia en el mundo empresarial, donde ha trabajado en multinacionales de la industria farmacéutica, el sector inmobiliario y la publicidad.

Experto en técnicas de Control Mental, Programación Neurolingüística y Metaprogramación Cognitiva, ejerce profesionalmente como Life Coach, Coach Existencial con formación Gestalt y facilitador en diversas Técnicas de Liderazgo Emocional.

Es el creador del sistema PAM (Protocolo de Adaptación Mental), un método de buenas conductas y hábitos que se adaptan corporal, emocional y mentalmente a cada individuo con el objetivo de mejorar la calidad del sueño y el bienestar. En su canal de Youtube y en su página web ofrece recursos de desarrollo y evolución personal.