

APNEA DEL SUEÑO

1ª Etapa (Supervivencia)

Se denomina apnea del sueño a la falta de respiración durante 15 a 20 segundos durante el período de sueño. Es una detención involuntaria de la respiración. No se puede prolongar más de un cierto tiempo, pues derivaría en asfixia por falta de suministro de oxígeno y retención de gas carbónico.

¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?

La apnea es un síntoma que presentan aquellas personas que muy dentro de su inconsciente sienten o piensan que no vale la pena vivir. Por lo regular, son personas que si les hablas de la muerte, te dicen que "están listas", que ya han vivido lo suficiente y que podrían irse en cualquier momento sin problema. De alguna forma, la mente inconsciente de estas personas, bloquea la circulación de oxígeno (la vida), en su cuerpo. Y se niega a "descansar".

Un factor importante detectado en este tipo de casos es el hecho de que son personas que han vivido, vivieron o están viviendo situaciones de mucha angustia, ya sea por mala suerte en el amor, por decepciones amorosas, por falta constante de dinero, por una vida sin motivaciones. Por lo tanto, "fingen" morir. Se hacen "los muertos" para no ser heridos, asesinados (simbólicamente claro).

Otro aspecto a revisar, son las personas adictas al trabajo, aquellas que prefieren trabajar que descansar e incluso aquellas que descansan trabajando. Inconscientemente, traen una orden de que descansar es malo, es negativo, es dañino, y por lo tanto, lo evitan.

Resentir:

"Me hago el muerto para que el depredador no me coma".

"Estoy en peligro extremo y ya no me muevo".

"Si me creen muerto, no me lastiman".

"Es mejor estar muerto".

"Descansar es malo".

"Descansaré cuando esté muerto".

¿Cómo libero esa emoción biológica?:

Debo revisar mi actitud con respecto al descanso.

Debo confiar en que descansar me prepara mejor para disfrutar la vida.

Debo hallar el equilibrio en mi vida y en mi trabajo.

No necesito morir para ser feliz.

