

Variables



Tiempo

Zzzz

Sueño



Concentración

7:pm

8:pm

9:pm

10:pm

11:pm

12:pm

1:am

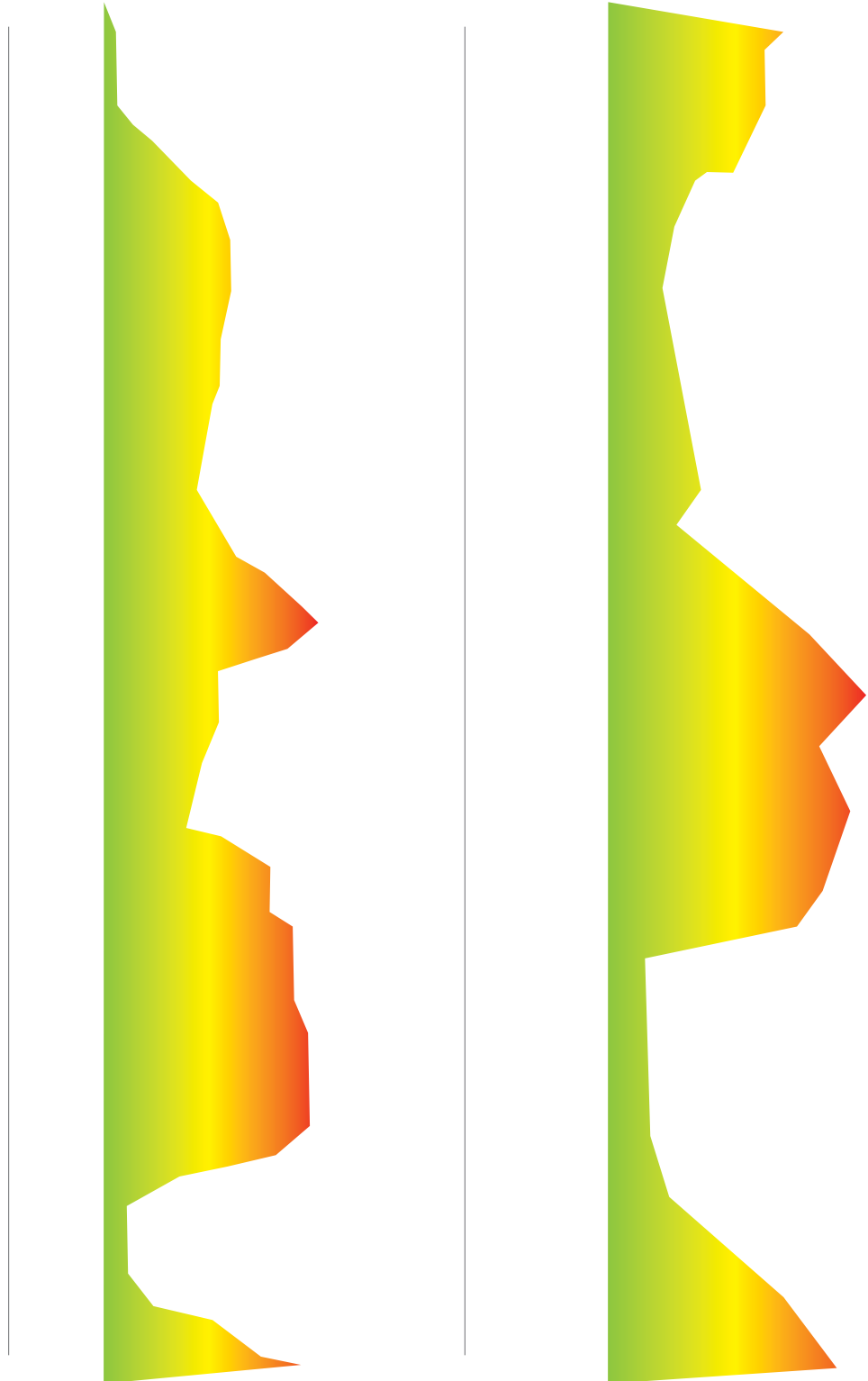
2:am

3:am

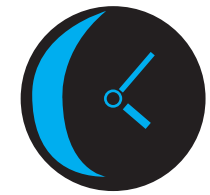
4:am

5:am

6:am



Instrucciones para pasar la noche **sin** dormir



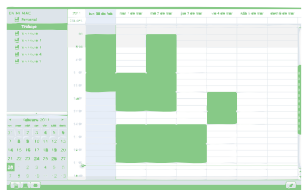
Qué se necesita?



- No tener sueño.
- Que sea de noche.

7:00 pm

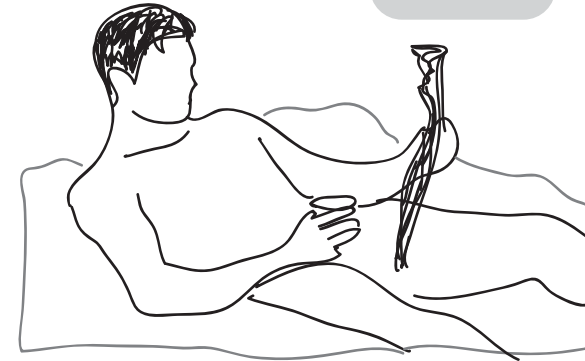
1



-Hacer un plan con las actividades que piensa realizar durante la noche.

1:00 am

5

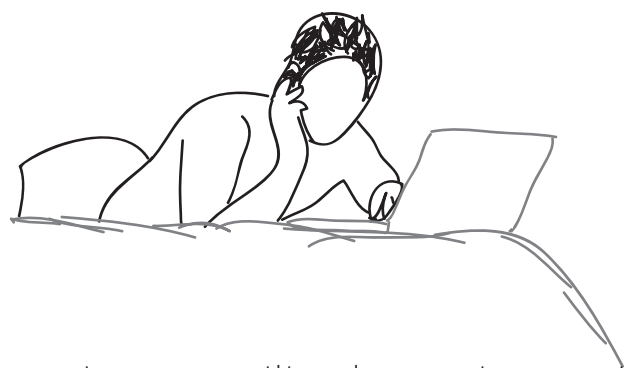


- Es el momento en que puede empezar a realizar las tareas que tenía propuestas para la noche, si lee o ve una película intente que sea un tema interesante para que le \ interese mucho saber el final.

8:00 pm

2

-Llame a una amiga, novia, amante, amigo pana, novio, etc, y pregúntele todo lo que le pueda preguntar, si es posible tenga un pelea y haga todo lo posible porque no le culguen.



-Luego utilice las redes sociales mire las nuevas fotos de todos sus amigos hable con personas que no había hablado en mucho tiempo, y cuando se empiecen a ir a dormir mantenga conversaciones con las que están despiertas.

3

2:00 am

-Cuando crea que el sueño está por vencerlo y lo único que quiere es ir a la cama bañese y el agua hará que le sea imposible dormir así como le dará un nuevo impulso.



6

11:00 pm

4



- Cuando el sueño empiece a aparecer y el plan de pasar la noche sin dormir una decisión puede salvarle la vida y es, escoger entre tomar cocaCola o tomarse un tinto, los dos al tener cafeína anulan el sueño por unas horas, y lo más importante en este caso es creer que al tomarse una de esas dos cosas se le va a quietar el sueño la fé puede más que la cafeína.

4:00 am

-Finalmente después del baño se dará cuenta que no quiere dormir y que le es más fácil acabar todo lo que tiene que hacer.

7



5:30 am

Felicitaciones acaba de pasar una noche sin dormir siguiendo los pasos adecuados cuando se de cuenta serán las 5:30 am y no tendrá más tiempo para pensar en si dormir o no dormir porque tendrá que ir al trabajo.