



Comment améliorer son sommeil en 3 étapes simples

Insomnies, difficultés d'endormissement, crises d'angoisse, réveils nocturnes...Le sommeil est essentiel pour rester en bonne santé et retrouver l'énergie. Il est important d'analyser les axes d'améliorations possibles avant de mettre en place de nouvelles habitudes.

Les points clés à retenir :

#1 METTRE EN PLACE UNE ROUTINE DU SOIR

Il s'agit de préparer son organisme au sommeil. Comme on le fait généralement pour les jeunes enfants, cela consiste à mettre en place un rituel favorisant l'endormissement : couper les écrans, tamiser la lumière, programmer des activités détente... Toutes ces activités préparent au sommeil et peuvent être intégrées à votre routine du soir. De même, éviter les discussions conflictuelles avant d'aller dormir.

#2 ESSAYER LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Il existe beaucoup de remèdes naturels pour favoriser l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil. La valériane, la passiflore mais aussi la mélatonine peuvent être d'une grande aide et ne présentent aucun risque d'accoutumance.

#3 GÉRER LE STRESS EN JOURNÉE

Vos nuits sont le miroir de vos jours. Si vos journées sont très chargées, la qualité de votre sommeil s'en ressentira. Testez des techniques de gestion du stress et voyez ce qui fonctionne pour vous : méditation, yoga, respiration etc.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

