



BIEN DORMIR Le sommeil, source de vitalité !

Equilibre énergétique

- 1 Respecter son horloge biologique. Prévoir et respecter l'heure du coucher et du réveil.
- 2 Aménager un temps de repos détente après chaque repas, pour favoriser la digestion en mettant au ralenti les autres fonctions, éventuellement une courte sieste (10-15 minutes), attention, un sommeil profond met la fonction digestive au ralenti.
- 3 Prendre des repas régulièrement en fonction des besoins (cf. : fiche d'alimentation consciente).
- 4 Faire de l'exercice physique, sport, gym, loisir, quotidiennement.
- 5 Faire des soins détente, massage, beauté, chaque semaine.
- 6 Faire une séance de rééquilibrage énergétique régulièrement en fonction des besoins (ostéopathie, restauration somato-psychique, acupuncture...)

Gérer le stress

- 7 Respecter un temps de détente avant le repas, respiration abdominale, libérer les stress émotionnels.
- 8 Avant le coucher, respiration abdominale, prise de conscience des stress de la journée, les classer mentalement dans les bonnes cases
- 9 La chambre à coucher doit être une pièce agréable. Retrouver son cocon. Espace « zen », couleurs douces, aéré, bien rangée (Feng Shui)
- 10 Eviter la présence de matériel électronique, écran d'ordinateur, TV, éteindre le GSM, car ils produisent des ions positifs qui perturbent l'équilibre ionique.
- 11 Prévoir, au réveil, du temps pour remettre en route les fonctions vitales, étirement, méditation, yoga, sinon l'organisme ne s'autorise pas la mise au ralenti suffisante de ces fonctions et le sommeil sera moins profond et moins réparateur.
- 12 Oser demander à faire chambre à part de temps en temps.

A privilégier

- 13 Le dîner doit être léger, Fruits, légumes, eau, tisane digestive.
- 14 Temps de digestion de 2 à 3heures avant le coucher.
- 15 Faire des exercices d'assouplissement et étirement en se couchant, pour éviter les enraidissements pendant la nuit qui déclenchent les douleurs du matin.
- 16 Une literie appropriée qui épouse et respecte la morphologie et les raideurs et permet de bouger.
- 17 Cette literie doit permettre le ralentissement de la thermorégulation du corps en restituant une chaleur douce
Aller se coucher avant de s'endormir devant la télé ou résister au sommeil.

Pas possible Possible Acquis

Prénom

Nom

Mail

Date

Notes d'engagement

Item n°

Je décris précisément mon engagement

Je décris les moyens de réaliser mon engagement

Durée de mise en place de l'engagement

semaines

Prochaine évaluation (rappel dans mon agenda)

Le