

Je dors

PAISIBLEMENT

Je dors paisiblement. Mes nuits sont calmes et reposantes.

Le sommeil donne à mon corps et à mon esprit le temps de se ressourcer après les exigences la journée. Cela maintient mon niveau d'énergie élevé, pour prendre soin de ma famille, travailler et profiter des activités que j'aime.

Je fais attention à mes rythmes de sommeil. Je vais au lit et me lève à des heures régulières. J'essaie de m'en tenir à ma routine même les week-ends et les jours fériés.

Je garde ma chambre dans la pénombre, paisible et fraîche. Je la tiens aussi propre et bien rangée. La température de ma chambre est à 19° C maximum.

Je limite la caféine et l'alcool.

J'arrête de consommer du café en début d'après-midi et je bois plutôt de l'eau ou des tisanes à base de plantes. J'évite les boissons quand

approche l'heure du coucher. Je mange au plus tard deux heures avant de me coucher.

Je respecte un rituel qui me donne envie d'aller au lit. Je lis mes livres préférés ou j'écris dans mon journal.

Je suis attentive à l'évolution de mes habitudes de sommeil.

Aujourd'hui, je me prépare pour une bonne nuit de sommeil. Je donne à mon esprit et à mon corps le repos dont ils ont besoin pour rester forte et en bonne santé.

Questions d'auto-réflexion :

Comment pourrais-je décrire la qualité de mon sommeil ?

Comment mon travail affecte-t-il mon sommeil ?

Quels changements pourrais-je apporter à ma chambre pour améliorer mon sommeil ?