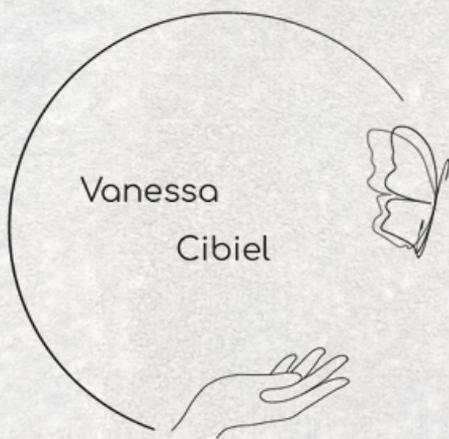


MON GUIDE

7

JOURS POUR RÉDUIRE LE
STRESS

et mieux dormir



Bienvenue !

J'ai créé ce guide pour des personnes actives comme vous, qui cherchent à retrouver un sommeil réparateur et à gérer leur stress efficacement.



Jour 1 : Adoptez une routine au coucher.

- Les écrans et l'agitation peuvent être des éléments perturbateurs de votre sommeil.

Posez votre smartphone 1h avant le coucher.

Créez un environnement apaisant qui vous correspond, par exemple, prenez un livre, et éloignez-vous des bruits. Créez votre bulle.



VOUS POUVEZ LE FAIRE !

Jour 2 : Pensez à ce qui vous est arrivé de positif dans la journée.

- Nos pensées négatives nous font ruminer et nous empêchent de retrouver le calme et la sérénité.

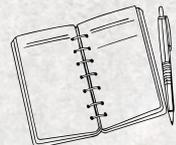
Réfléchissez à une chose de positive qui vous est arrivée dans la journée et associez-la à un autre événement positif.

Cette habitude va vous permettre de mettre votre mental sur pause, en vous focalisant sur les choses positives.

Il vous est forcément arrivé quelque chose de bien aujourd'hui !



Prenez un journal, et notez-y tout ce qui vous arrive de positif, même des événements qui peuvent vous paraître insignifiants. Ils ont tous leur importance !



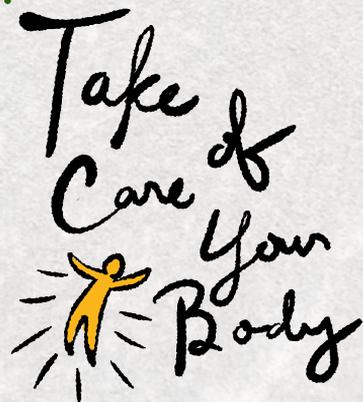
Jour 3 : Un temps pour vous.

- Remettez-vous au centre de votre existence.

Prenez au moins 30 minutes pour vous, avant de vous coucher. Faites quelque chose que vous reportez depuis trop longtemps déjà. Soins du corps, visage, méditation, loisir...

En prenant du temps pour vous :

- vous vous accordez l'attention nécessaire pour apaiser votre mental.
- vous vous faites passer avant les autres
- la priorité c'est d'être bien avec vous-même.



Jour 4 : Exercice de respiration.

- Apaiser votre mental, revenir aux sensations corporelles.

Fermez les yeux, allongé(e) dans votre lit, relâchez tous vos muscles, sentez votre corps s'enfoncer petit à petit dans le matelas.

Posez vos mains sur votre abdomen et portez toute votre attention sur vos respirations abdominales, sur les mouvements de votre abdomen lors de la respiration naturelle.

Orientez ensuite votre attention sur les pauses après chaque expiration et juste avant chaque inspiration.

Essayez doucement de rallonger ses pauses petit à petit selon vos possibilités.

Reprenez ensuite votre respiration naturelle.

Renouvelez cet exercice plusieurs fois si nécessaire.

Il a pour but de stopper le mental et de se recentrer sur le corps. La respiration s'apaise et vous retrouvez le calme très rapidement.

Jour 5,6,7 : Renouvelez les outils qui vous auront été les plus bénéfiques.

- Ces outils sont simples et efficaces pour démarrer une nouvelle routine au coucher et à votre rythme, retrouver un meilleur sommeil et réduire le stress.

Il s'agit de reproduire au quotidien ce qui vous aura été le plus facile à mettre en place et le plus efficace pour vous.

C'est sur la durée que cela s'inscrit. Vous pouvez le faire, et vous allez y arriver ! Faites-vous confiance !



Petit récapitulatif :

- Créez un environnement propice au repos.
- Pensez positif !
- Prenez du temps pour vous !
- Respirez !
- Recommencez !

Notez dans un carnet tout ce que vous avez réalisé comme progrès, et voyez ça comme un journal de bords de votre changement.

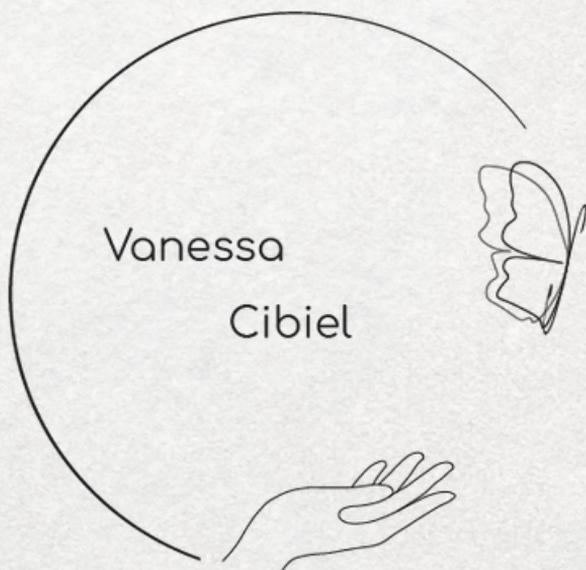
Vous voulez aller plus loin ?

Vous souhaitez obtenir votre programme d'accompagnement personnalisé pour un bien-être durable ?

Just for you

Grâce à votre téléchargement vous obtenez 10% DE RÉDUCTION sur votre première consultation !

FONCEZ !



Vanessa Cibiel

 06 81 24 28 95

 vanessa.cibiel@outlook.fr

www.vanessacibielsophrologue.fr

Prise de rendez-vous en ligne possible sur le site :
prendrerendezvous.fr inscrivez "**Ebook**" dans la
réservation pour profiter de l'offre exceptionnelle.