



Parcours ADOPTIMISME

Check-List du Sommeil



Les ingrédients pour optimiser la qualité de mon sommeil

- Je me couche et je me lève à **horaires réguliers**
par exemple, en semaine, je me couche tous les jours entre 22h et 22h30, et je me lève tous les jours entre 6h30 et 7h
- J'évite de faire une activité physique 4h avant de dormir
- Je me crée une routine du soir que je répète tous les soirs, pour préparer mon cerveau à dormir
- Je coupe les écrans 20 min avant de dormir, je trouve une activité calme à la place
j'évite les livres policiers...
- J'essaie d'avoir une chambre à peu près rangée et plutôt fraîche au moment de dormir
je peux aérer 5-10 min avant d'aller au lit
- Je guette les signaux du sommeil...
comme bâiller, frissonner, les muscles tout mous...
et je les écoute



les freins

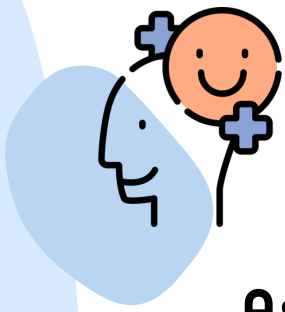
qui m'empêchent de mettre tel ou tel point en place

-
-
-
-

les leviers

qui vont m'aider à lever ces freins 1 à 1

-
-
-
-
-

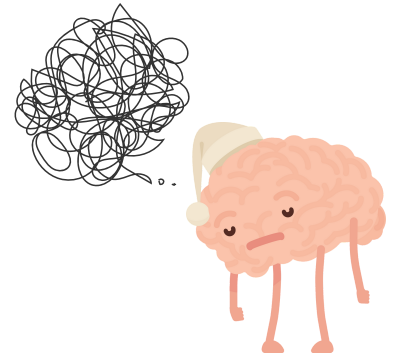


Parcours ADOPTIMISME

Check-List du Sommeil

Astuces si je pense trop au moment de dormir

je rumine sur ce qui s'est passé aujourd'hui,
j'anticipe sur ce qui va se passer demain...

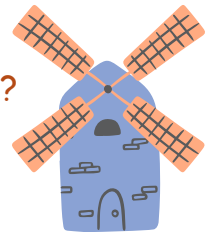


- Je prends 5-10 minutes pour écrire dans un carnet tout ce que j'ai en tête

les choses à faire et à ne pas oublier, les soucis, les émotions, les événements marquants de la journée

- J'évite d'alimenter le moulin à soucis

Est-ce que c'est si utile d'y penser maintenant ?



- J'accepte que ce qui s'est passé se soit passé en essayant de relativiser

- Je me dis que j'aurai tout le temps d'y penser demain

- J'utilise des audios de relaxation, visualisation, lieu sûr pour m'apaiser et entrer dans un sommeil serein

les freins

qui m'empêchent de mettre tel ou tel point en place

-
-
-
-
-

les leviers

qui vont m'aider à lever ces freins 1 à 1

-
-
-
-
-