

## Audio n°8 : Méditation du soir pour bien dormir

Vous avez des difficultés à vous endormir ?

Vous avez le sentiment de perdre beaucoup de temps à tourner et retourner dans votre lit ?  
Le réveil semble interrompre votre sommeil et vous mettez du temps à vous réveiller pleinement ?

Vous êtes rarement en forme le matin, et **manquez régulièrement d'énergie dans la journée** ?

Je vous propose dans cet atelier une méditation pour vous **endormir et bien dormir**.

Mes propositions :

**Courte :**

une méditation du soir pour bien dormir

Embarquer pour la méditation



**Longue :**

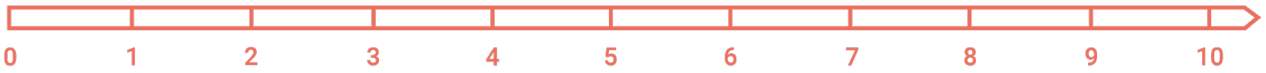
une pratique d'analyse de votre sommeil + la méditation guidée



Dans cet atelier complémentaire, je te propose un mini-état des lieux de ton sommeil, et une pratique à mettre en place pour laisser passer tes pensées le soir.

● **Mon état des lieux**

Sur une échelle de 0 à 10, à combien évalues-tu le niveau d'amour que tu mets dans ton sommeil aujourd'hui ?



Quelle est la première action à mettre en place pour remettre de l'amour dans cet acte ?

Mon action n°1 :

---

---

Quel est le premier petit pas à faire pour mettre en pratique cette action n°1 ?

Mon petit pas :

---

---

Qu'est-ce qui t'aide à t'endormir ?



Qu'est-ce qui ne t'aide pas à t'endormir ?



● **Mes horaires propices**

À quel moment ressens-tu tes paupières s'alourdir, l'envie de bâiller se répéter ?

Observe cet horaire propice :

LES JOURS	MON HEURE PROPICE AU SOMMEIL

● **Mes nouvelles habitudes**

Quelles habitudes nouvelles puis-je mettre en place pour faciliter mon endormissement dans les jours qui viennent ?

- 
- 
- 
- 
-

Comment être sûr.e de les mettre en pratique ?

---

---

En matière de sommeil, nous savons ce qui est bon ou pas, globalement, instinctivement... la question consiste donc plutôt à **mettre en place pour de bon ces bonnes habitudes.**



**Bravo à toi pour la définition de ces nouvelles habitudes d'endormissement, sur le chemin de plus belles nuits !**