



PENSER LIT, PENSER SOMMEIL !

Lit = Sommeil

Pour la plupart des personnes, le lit a une signification neutre, voire positive : il est associé à l'intimité, au repos, au sommeil...

Lorsque des problèmes de sommeil s'installent, le lit peut prendre une signification négative : il est associé aux longues périodes d'éveil, aux pensées qui tournent en boucle, à l'irritation et à la frustration... Il peut même déclencher du stress au moment du coucher. Le simple fait de voir son lit ou d'y penser peut, sans en avoir conscience, provoquer agitation et tension.

La technique proposée vise à rétablir cette association positive entre le lit et des sensations de détente, de calme et finalement, de sommeil.

Cette technique est bien documentée et s'avère très efficace !

Cependant...

Les résultats ne sont à attendre qu'après environ 3 semaines.

Donnez-vous le temps nécessaire,
Gardez confiance,
Et persévérez, c'est le message.



ALLEZ-VOUS COUCHER UNIQUEMENT SI VOUS SENTEZ QUE VOUS VOUS ENDORMEZ, PAS AVANT



LEVEZ-VOUS SI VOUS RESTEZ ÉVEILLÉ·E PENDANT PLUS DE 20 MINUTES, ALLEZ CHERCHER LE CALME ET LA DÉTENTE AILLEURS



NE RETOURNEZ AU LIT QU'APRÈS VOUS SENTIR À NOUVEAU CALME (OU AVOIR CHANGÉ VOS IDÉES PENDANT 30 MINUTES)



RÉGLEZ VOTRE RÉVEIL À HEURE FIXE, MÊME APRÈS UNE MAUVAISE NUIT



UTILISEZ VOTRE LIT UNIQUEMENT POUR DORMIR