

Respire et tu vivras !

Quelques astuces pour mieux vivre



Mon besoin ?

JE VEUX DORMIR !!

La sophrologie peut t'aider...

Je veux dormir comme un bébé !

Et si c'était possible !? Alors, évidemment, ça n'est pas en lisant UNE newsletter que ton sommeil va être révolutionné, mais peut-être qu'en te posant quelques questions, en faisant 1 ou 2 exercices, tu vas te dire que mal dormir n'est pas irrémédiable, que tu as des choses à faire pour faire bouger les choses 😊

en commençant déjà à arrêter de se répéter sans cesse :

"Moi ? j'ai toujours super mal dormi, j'en ai pris mon parti.

C'est comme ça !".

**Non non et non !! Bien dormir est accessible à tous.
Arrêtons de nous auto-saboter !**

Pour bien dormir, déjà, tu as quelques questions à te poser :

🚦 **Est-ce que je suis bien dans ma chambre ?**

Mon lit est-il confortable ? J'aime la déco ? L'ambiance ?

La disposition des choses ? Qu'est-ce que je pourrais modifier pour

y être encore mieux ?

🚦 **En Feng Shui**, on dit qu'il ne faut mettre que des photos de toi dans ta chambre (photo de ton couple, photo de toi, tes sourires, un endroit que tu aimes...). Exit la photo des chérubins, de la belle-mère ou de tante Marcelle morte il y a 6 mois. Rien qui ne viendrait bousculer ton calme intérieur...

Et tu continues, tu t'interroges :

🚦 **Est-ce que** je suis content(e) d'aller me coucher ?

T'es-tu déjà posé ces questions ? 🤔

🚦 **Est-ce que** j'ai mon petit rituel pour aller me coucher ?

Comme avec un enfant, il faut installer une routine. Des habitudes qui expliquent à ton cerveau que ça y est, c'est l'heure d'aller se coucher. Et donc, si vraiment tu dors très mal :

🔥 Exit le sport nocturne, ça énerve !

🔥 Stop à trop d'écrans, ça bloque la sécrétion de la mélatonine (l'hormone du sommeil) !

🔥 Attention aux repas trop lourds...

(La liste peut être longue, à toi de choisir, adapter, essayer, réfléchir ! Oui, je sais, c'est nul !)

Par contre, on dit OUI aux lumières tamisées 😊 à la lecture 😊
aux tisanes chaudes et réconfortantes 😊 aux vêtements
souples
et confort 😊

(OUI, on va se transformer en norvégiens si ça continue ! Je te rassure, tout est une question de mesure !!)

📅 Autre idée, tu peux mettre sur ta table de nuit une feuille pour noter l'idée qui te passe par la tête à 1h du mat'

🔥 **Et tu arrêtes de te répéter** : "De tout façon, moi, j'ai toujours eu des problèmes de sommeil. Pas de raison que ça change !".

✅ **Evidemment, cela est parfois compliqué, cela peut prendre du temps de se rééduquer.** C'est pour ça que les sophrologues existent ! Mais comprends bien l'importance d'arrêter les autosuggestions négatives sur le sujet !

Et puis, pour aller un peu plus loin,
voilà un exercice qui peut rentrer dans ta routine.
A faire tous les soirs, pour créer un sas de bien-être dans ton lit



L'EXERCICE de l'éponge



Je m'installe confortablement sous ma couette, je ferme les yeux.

Je prends le temps de sentir mon corps allongé, de mon corps qui a emmagasiné, telle un goutte à goutte sur une éponge, tout le stress de la journée.



J'inspire, je bloque ma respiration, je contracte tout mon corps, comme j'essorerai cette éponge et je souffle pour évacuer tout ce stress, inutile pour bien dormir. Le négatif sort de mon corps, comme une eau usée sortirait de la fameuse éponge.

Je reprends une respiration normale, je sens mon corps qui s'enfonce un peu plus dans mon matelats.



Je prends conscience de mon corps qui évacue ces tensions qui pourraient m'empêcher de dormir.

Je savoure ma position allongée. Mon corps à retrouvé son harmonie. Mon éponge reprend sa forme initiale.

Je reprends une respiration normale. J'écoute mes ressentis. Je prends conscience de mes sensations au niveau de mon corps, ici et maintenant. Je prends conscience du calme intérieur. **JE VIS CETTE FAMEUSE PAUSE CONSCIEMMENT.**

En sophrologie, comme je te l'ai déjà dit, nous aimons la répétition. Alors, tu recommences 2 autres fois, toujours avec un temps de pause à chaque fois pour écouter ton corps, accueillir tes ressentis. Sens l'évolution.

A la fin de la 3e fois, prends conscience de ta capacité à te poser, relâcher ton corps et même à te libérer d'une contrainte peut-être !

BONUS

La respiration carrée ! 100% efficace 🔥



Quand tu étais petit(e), on te disait de compter les moutons ? Maintenant que tu es grand(e), tu peux caler ta respiration à la forme d'un carré. Je m'explique :

Ferme les yeux, imagine un carré. Chaque côté du carré va correspondre à une façon de respirer. **Un côté du carré s'allume**, j'inspire en comptant jusqu'à 4. **Un 2e**, je bloque ma respiration sur 4 temps. **Le 3e**, je souffle sur 4 temps. **Le dernier**, je maintiens mes poumons vides... 4 temps !

Tu reprends une respiration normale. Et tu recommences... 1 fois, 2 fois... et peut-être te seras-tu endormi(e) avant la 3e fois !

Le résultat ?

Tu détournes ton attention sur le carré, sur ta respiration. Et comme ça, ton cerveau ne pense pas à tante Marcelle ! Tu vois l'idée ?

Grâce à ces exercices, tu vas peut-être réussir à améliorer ton sommeil. Et comme la sophrologie est une ressource illimitée, sache qu'il existe pleins d'autres exercices à installer et que je serai très heureuse de te transmettre.

Une chose est sûre ! Dormir est bon pour la santé, pour tes émotions, ta concentration...

Si ton sommeil a besoin d'être amélioré, sache qu'il existe des solutions. Ne reste pas fataliste... Tu passes trop de temps dans ton lit pour en faire un mauvais moment !



POUR RAPPEL

Je suis Delphine Sudre, sophrologue à Levallois-Perret
Spécialisée dans le surmenage perso, pro et médical.

Si tu as une question plus précise sur cette thématique
du sommeil, n'hésite pas à m'écrire directement :
delphine.sudre@gmail.com ou un texto :
[0766689300](tel:0766689300).

Pour aller encore plus loin, tu peux aussi prendre rdv
avec moi pour échanger, essayer, te lancer...
Pour cela, retrouve-moi sur www.resalib.fr.

🚩 Petite nouveauté du printemps

Je t'offre 20 minutes d'entretien pour voir ensemble
si la sophrologie que je propose
te conviendrait !
Prendre ensemble le temps d'écouter tes besoins !

🚩 ATTENTION

pense à réserver un créneau sur RESALIB

RESPIRE ET TU VIVRAS #3 C'est fini. Merci de m'avoir lu.

Si tu as des questions,
Appelle-moi !

Si tu veux prendre RDV pour faire le point sur les choses
que tu portes, Appelle-moi !

Si tu veux apprendre lâcher la pression, Appelle-moi !

Appelle-moi !

Prends rendez-vous !



**Pour en savoir plus,
tu peux me suivre sur les réseaux :**



**L'abus de la sophrologie est bon pour la santé, à consommer
sans modération**

Delphine Sudre
59 rue Louis Rouquier
92300 Levallois-Perret

Tel : 07 66 68 93 00
delphine.sudre@gmail.com
www.delphinesudre.com

[Te désinscrire, c'est ici !](#)

Copyright ©DelphineSudre, tous droits réservés.