



DEVENEZ PERFORMANT EN MAÎTRISANT VOTRE SOMMEIL AVEC CLÉMENCE PEIX LAVALLÉE

COCHEZ VOS SIGNES D'ENDORMISSEMENT POUR NE PAS RATER LE TRAIN DU SOMMEIL

Tous les soirs pratiquez une séance de sophrologie relaxante et cochez ce que vous ressentez, vos signes de détente - Cochez vos signes d'endormissement :

- Les yeux qui piquent
- Les paupières deviennent lourdes
- La vue se trouble
- Des cernes s'installent sous mes yeux
- Envie de bâiller
- Envie de tirer sur ses oreilles
- Envie de se frotter le nez
- Se tourner une mèche de cheveux
- Ralentissement du rythme du corps
- Envie de se recroqueviller
- Envie de relâcher la tenue du dos
- Besoin de soutenir la tête
- Mes pieds et mains commencent à se refroidir, signes de la baisse générale de la température interne, je commence à avoir froid, refroidissement de la température corporelle
- Ma vigilance et mon attention baissent
- La lumière me dérange
- Le bruit me dérange
- J'ai des sensations de tête qui tourne
- Mon humeur devient instable si stimulation, je n'ai plus envie qu'on me dérange
- Je traîne les pieds
- Fourmillements dans les jambes
- Besoin incessant de changer de position si je conduis pour éviter l'endormissement
- Autre signe...



Essayez chaque soir de repérer vos signes d'endormissement qui deviendront vos alertes personnelles vous signifiant qu'il est temps de résister à aller au lit.