

Simplement, bien construire sa vie avec un bon sommeil.

Bien dormir est un merveilleux cadeau à faire quotidiennement à notre corps. Nous avançons dans notre vie jour et nuit, nuit et jour. Tout comme notre cœur, notre respiration et notre fonction cérébrale, rien ne s'arrête, tout avance, tout se construit.

Réussir ses nuits et sa vie passe par le respect du dormeur. Rien ne se fait par la force, on entre dans le sommeil comme une plume se pose sur l'eau. Redevenir complice de son sommeil ne passe pas par une recette précise qui ne serait que réductrice, mais par l'écoute de son corps et la confiance que l'on accorde à nos pensées positives.

Sachant que notre système immunitaire se construit en grande partie la nuit, que la digestion de la charge émotionnelle accumulée la journée se fait la nuit, que notre vie se nourrit de nos nuits, il est important de bien dormir, et, penser à bien dormir c'est déjà bien dormir.

Naturellement cela ne va pas se faire en une fois, et l'on ne peut pas tout régler en un coup de baguette magique, mais s'écouter un peu plus tous les jours nous mènera sur le chemin du bon sommeil.

Essayer de poser nos deux valises (celle du jour passé et celle du jour à venir) à la porte de la chambre à dormir est déjà un objectif intéressant.

Le cérémonial du coucher est une action importante. Il s'agit de prendre son temps, ralentir le rythme, écouter son corps.

Ce n'est pas la fin du film à la télévision qui définit l'horaire du coucher. Noter l'heure du « coup de barre » et être le jour suivant un quart d'heure avant ce moment au lit est certainement l'idéal pour passer la porte du sommeil dès son ouverture.

La chambre à dormir doit retrouver sa raison d'être. On n'y va pas faire ses comptes ou régler ses comptes, ni manger, ni regarder la télévision. La chambre à dormir est un lieu protégé dans la maison, destiné au calme et à la détente. L'aspect de cette chambre est idéalement sobre, sans surcharge de mobilier ou de couleur. Il suffit de peu de choses pour se retrouver avec soi-même.

Les ravages de la pollution électromagnétique dans les chambres à dormir sont en augmentation dans de nombreux foyers et ceux-ci vont de pair avec le nombre de personnes qui se plaignent de mal dormir (éviter le téléviseur, le téléphone, l'ordinateur, les matelas à ressorts métalliques et les moteurs électriques près du corps).

La literie, véritable outil pour entretenir son corps, se doit d'accueillir le dormeur dans une position idéale.

La literie saine et naturelle doit impérativement revenir dans la chambre à dormir et le choix d'une bonne literie est un cadeau pour le corps.

S'endormir ou se rendormir :

- Je pose un sourire sur mon visage ; déjà le corps se détend.
- Mes pensées appellent à laisser défiler des images de beauté : la beauté possède un langage universel.
- Je fais confiance totale pour avancer dans ma vie à travers un sommeil réparateur et créateur.
- Ce que j'aimerai, je peux commencer par le souhaiter.
- Mon corps est un ami de longue date ; je lui réitère ma confiance au quotidien.
- La vie est une expérience fantastique.
- Et s'endormir dans des pensées d'amour.