



50 solutions pour mieux dormir, pour relaxer et des conseils pour lutter contre le stress, l'insomnie et l'anxiété

↪ **Conseils avant de dormir :**

1. *Arrêter de toutes activités* 1 heure avant de se coucher pour diminuer la vitesse de notre pensée.
2. *Éteindre l'ordinateur* au moins une heure avant d'aller au lit.
3. Un bon conseil pour bien dormir serait une *lecture* quotidienne avant de se coucher. Ne lisez pas dans votre lit, la concentration dérange le sommeil.
4. *L'aération* est un élément important : il favorise le renouvellement de l'air dans la chambre.
5. Baissez le thermostat : réduire la *température* de façon à faire diminuer la température corporelle et atteindre le sommeil. Idéalement, il faut dormir à 18° C environ.
6. *Se coucher de bonne heure* à des heures régulières : c'est un mécanisme qui facilite le sommeil. En début de nuit et jusqu'à 3h du matin, le sommeil est le plus profond physiquement.
7. Pensez à des *bons souvenirs* ou à des moments agréables avant de dormir.
8. Dire cette phrase : "*Je termine cette journée avec amour et je glisse dans un sommeil paisible sachant que la journée de demain sera rayonnante.* "
Le but est d'accepter la journée qui vient de se passer pour ne pas la ruminer, pour préparer notre corps à s'endormir paisiblement et de ne pas se préoccuper du lendemain.
9. Ensuite, en pensée, se dire: "*Maintenant je suis complètement détendue et je m'endors profondément*".
"*Maintenant, j'atteins la plénitude et je dors d'un sommeil régénérateur.* "

↪ **Autres moyens :**

1. La *sieste* est recommandée par de nombreux spécialistes du sommeil mais pas plus de ¾ h. Elle est essentielle pour avoir une énergie le plus élevée possible.
2. Éviter de consommer des excitants dans la soirée : les produits sucrés, le coca-cola et le *café*.
3. Ne pas *boire* dans la soirée, pour ne pas avoir besoin d'uriner la nuit.

↳ Activités relaxantes :

1. Relaxarium ou bain tourbillon.
2. Écouter des films de comédie.
3. Je vous suggère d'aller dans une bibliothèque : vous pouvez lire des livres et emprunter des CD de musique relaxante ou des CD pour apprendre les exercices du *Tai Chi* ou du *Qi Gong*.
4. Les techniques de relaxation et de l'imagination guidée, peuvent réduire le stress et l'anxiété. Exemple sur Youtube : "[Relaxation guidée pour chasser le stress et l'anxiété.](#)"
5. *Exercices de respirations* conscientes : fixer notre attention le plus souvent possible sur le vas-et-viens de notre respiration et non sur nos pensées. Aspirer autant d'air que possible dans vos poumons et expirer lentement.
6. Autres exercices de respiration pour trouver le sommeil : Une technique incroyable pour s'endormir rapidement en une minute.
Cette technique doit être effectuée sur une période allant de quatre à cinq semaines :
 - Inspirer environ 4 secondes.
 - Arrêter la respiration pendant 7 secondes.
 - Expirer lentement pendant 8 secondes.
 - Répéter ces consignes 3 à 5 fois.
<http://www.grands-meres.net/sommeil-endormir-rapidement/?gclid=CJjKpJHCncoCFcEUHwodqYsCPA>
7. Apprendre les exercices du *Tai Chi* ou du *Qi Gong* : ce sont des gymnastiques d'origine chinoise pour se calmer, pour favoriser notre bien-être et pour stimuler notre vitalité mentale et physique.
8. Pratiquer le *Yoga* avant d'aller au lit : le *Yoga* est une des méthodes particulièrement apaisante.

↳ Vous pouvez faire des **exercices physiques** régulièrement : ils augmentent le niveau d'énergie et la sensation de bien-être. Ils sont excellents pour la santé. Ils sont importants pour notre corps et pour la bonne fatigue qui va générer notre sommeil profond. Des hormones appelées endorphines sont libérées dans notre organisme pendant l'effort lors d'un exercice et notre cerveau émet des *pensées positives* et *créatives* en s'activant physiquement.

↳ Pratiquer un **sport** relaxant : Le sport est un traitement efficace pour lutter contre l'anxiété. Il possède un pouvoir déstressant. Le sport a pour principal résultat de nous procurer aussi une fatigue physique. Il détend les muscles, ce qui permet à notre corps et à notre esprit de se reposer.

ex :

- *Bicyclette*
- *Équitation*
- *Jogging*
- *Natation* : un des meilleurs sports contre l'anxiété.
- *Se promener dans la forêt* pour profiter d'un contact avec la nature.
- *Marche* : profiter du soleil le plus possible : en effet, la lumière favorise la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

↳ Zoothérapie : posséder un animal aide à soutenir émotionnellement les personnes. L'animal apporte la sérénité, le réconfort, l'affection et le bonheur.

↳ **Musicothérapie** : *Opter pour une musique relaxante.* ex.: certaines mélodies nous incitent à mieux dormir : celle de la Musique instrumentale, Nouvel Age ou des bruits de la Nature accompagnés de musique.

↳ Médecines alternatives. ex. :

1. *Massages* : le massage permet d'évacuer nos tensions, nos douleurs et être pleinement détendu en quelques minutes.
2. *L'hypnose* : pour apaiser nos émotions désagréables qui nous accablent et pour éliminer le stress, l'anxiété et l'angoisse rapidement et facilement. L'hypnose est une solution pour traiter les troubles du sommeil. Exemple sur Youtube : "[Calmer l'anxiété - Séance d'hypnose par Patricia d'Angeli.](http://www.topsante.com/medecine/medecines-douces/hypnose/troubles-du-sommeil-lhypnose-mieux-que-les-somniferes-59763)"
<http://www.topsante.com/medecine/medecines-douces/hypnose/troubles-du-sommeil-lhypnose-mieux-que-les-somniferes-59763>
3. *L'acupuncture* : peut aider à améliorer votre état mental et mieux dormir en faisant circuler l'énergie vitale du corps humain. http://www.bioenergetique.com/crbst_7.html
4. Psychothérapies : pour mieux gérer notre stress, pour surmonter nos problèmes et pour guérir nos émotions.
 - Sachez dire « Non » : Si vous vivez de l'anxiété, vous avez probablement de la difficulté à dire « non ». L'anxiété empêche les gens de s'exprimer, alors certaines personnes peuvent profiter de vous.
 - Suggestion : vous pouvez écrire un *journal personnel* pour libérer votre esprit en écrivant pour évacuer vos émotions.
5. La *thérapie par le rire* est le meilleur anti-stress et aussi en écoutant des comédies. Le rire permet d'oxygéner l'organisme et de réduire les tensions musculaires. L'humour et le rire sont excellents pour la santé et constituent, entre autres, un bon antidote contre le stress.
<http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=rire-th-la-therapie-par-le-rire-en-pratique>
6. La *thérapie comportementale* et cognitive pratiquée par un spécialiste formé, est un traitement qui guérit l'insomnie sans médicament :
<http://www.passeportsante.net/fr/Communaute/Blogue/Fiche.aspx?doc=traitement-qui-guerit-insomnie>
7. Aller voir un *psychologue*.
Apprendre à avoir une attitude plus positive et comprendre comment avoir une vie plus sereine.

↳ Vous pouvez prendre un **produit naturel** : ex. :

1. Vous pouvez prendre un comprimé de *mélatonine* le soir avant de s'endormir. Ce comprimé diminue le stress et permet un sommeil de meilleure qualité. La mélatonine régularise le niveau de notre activité cérébrale. Elle reproduit en principe les mêmes effets que celle que le cerveau produit naturellement pendant la nuit.
2. **Chocolat 70%** : Les bienfaits sur le moral : Le cacao est une source de magnésium. Il permet de combattre la fatigue et l'anxiété. Il contient aussi des acides aminés qui se transforment et transmettent de la sérotonine à l'organisme. La **sérotonine** joue un rôle essentiel sur l'humeur. Mais, c'est préférable de manger seulement deux carrés par jour.
<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=chocolat-tresor-de-bienfaits-pour-la-sante-les-bienfaits-sur-le-moral>
3. Vous pouvez prendre du *magnésium* en liquide, pour éviter la fatigue, le stress et l'irritabilité, pour favoriser le sommeil, pour agir contre la dépression nerveuse et pour réussir à dormir toute la nuit. Celui en comprimé est moins efficace.
4. Le *B complex* est excellent pour soutenir la santé mentale, nourrir les nerfs et aider à contrer la dépression.
5. Consommer des *oméga 3* pour une meilleure humeur et pour notre équilibre émotionnel : bon pour la santé mentale. Ces acides gras essentiels permettent de lutter contre la dépression. Ils améliorent le

système nerveux, l'humeur, ils permettent de mieux lutter contre la dépression et ils assurent une meilleure gestion du stress.

6. Le *Ginseng* tonifie l'organisme. Il sert à reprendre des forces, à promouvoir notre bien-être, à améliorer notre performance physique et à stimuler notre système immunitaire. Il est efficace contre l'insomnie.

↳ **Méditation** : la méditation est l'une des activités les plus relaxantes que vous puissiez faire. Pratiquer la méditation pour parvenir à rééquilibrer les cycles de notre sommeil. De nombreuses façons de méditer ont démontré leur efficacité pour diminuer l'angoisse et le stress. La méditation est essentielle pour améliorer la vie quotidienne, être plus positif et plus équilibré émotionnellement. Elle permet d'atteindre la capacité de demeurer détendu et de se concentrer sur le moment présent.

J'ai composé cette méditation pour les personnes anxieuses :

- *Je demande à la Source Divine d'acquérir une santé mentale saine, d'éliminer mes anxiétés et mes peurs et de libérer mon subconscient de toutes perturbations intérieures.*
- *Je demande de guérir mes traumatismes dans mon esprit, d'apaiser mon mental, de m'apporter la paix intérieure, de m'aider à penser positivement et à lâcher-prise face à des situations de conflit.*
- *Je demande de combattre mon insomnie, de profiter d'un bon sommeil régénérateur et de calmer mon système nerveux.*
- *Merci, tout est accompli et qu'il en soit ainsi.*

Je vous suggère de réciter la méditation au complet : « [Méditation pour mieux dormir d'un sommeil réparateur.](#) » (Méditation pour combattre l'insomnie)

↳ Vous pouvez utiliser une **huile essentielle** relaxante : ex. :

1. Les diffuseurs d'huiles essentielles permettent une excellente vitesse de pénétration dans l'organisme. Elle constitue une des méthodes les plus logiques à utiliser pour profiter sainement des huiles essentielles. De plus, le diffuseur est idéal pour diffuser la lavande et la marjolaine et pour assainir l'air d'un appartement.
Attention, il faut éviter ces huiles essentielles irritantes : cannelle, sarriette et menthe poivrée.
http://www.infonaturel.ca/Aromatherapie/Huile_essentielle_eviter.aspx
2. L'huile essentielle de *lavande* : on l'utilise pour se relaxer et pour diminuer le stress, l'anxiété et l'irritabilité. Mettre 5 gouttes dans un diffuseur.
3. L'huile essentielle de *marjolaine* soulage le stress, l'angoisse et l'anxiété. Utiliser le diffuseur.
<http://guerir-l-angoisse-et-la-depression.fr/huiles-essentielles-lutter-stres/>

Voici les astuces pour trouver le sommeil naturellement !

Voici les meilleurs magazines de santé sur internet

Vous y trouverez des informations sur le bien-être, sur les produits naturels, sur l'alimentation et sur la médecine alternative.

Top Santé

<http://www.topsante.com/>

Votre santé & bien-être au quotidien

Abonnez-vous au Newsletter et vous recevrez tous les articles parus récemment direct dans votre courriel.

Exemple d'articles :

10 solutions naturelles pour bien dormir.

Les promenades dans la nature sont bonnes pour le cerveau.

Mieux respirer, la clé du bien-être.

Passeport Santé

<http://www.passeportsante.net/sante-mentale-et-emotive-c41>

Abonnez-vous au Newsletter et vous recevrez tous les articles parus récemment direct dans votre courriel.

Dans une société où tout va toujours plus vite, stress, dépression et fatigue peuvent vite prendre le pas sur la qualité de vie. On peut alors se sentir seul(e) ou en situation de détresse. Découvrez des techniques de relaxation, des conseils pour parvenir à gérer vos émotions et votre stress, et retrouver forme et bien-être.

Infonaturel

<http://www.infonaturel.ca/Default.aspx>

Produit naturel – Santé - Bien-être - Naturopathie - Alimentation

Exemple d'articles :

La luminothérapie, utile pour qui et pourquoi ?

Respirez ! Apprendre à maîtriser

Choisir la santé, c'est choisir de s'aimer

Santé naturelle

<http://www.santenaturellemag.com/>

La santé et le bien être au naturel des femmes

Exemple d'articles :

Affirmation de soi : Comment faire à vos hésitations ?

Être en forme : trucs et astuces

Yoga : la clé d'un corps et une psychologie équilibrés

Clic Bien-être

<http://www.clicbienetre.com/>

magazine féminin, santé au naturel, beauté, bio, cuisine

Exemple d'articles :

La maîtrise de soi commence par un bon sommeil

7 plantes pour lutter contre la déprime passagère

La curcumine : un puissant antidépresseur naturel

Santé magazine

<http://www.santemagazine.fr/>

Médecines, nutrition, rester jeune

Exemple d'articles :

Aliments antioxydants : La spiruline, une formidable algue anti-âge

5 façons surprenantes d'entretenir sa mémoire

Les bénéfices santé de la lavande

Magazine Avantage

<http://www.magazine-avantages.fr/sante,28.asp1>

Bien être : le meilleur du bien être et de la détente

Exemple d'articles :

Comment gérer une crise d'angoisse ?

Bien dormir

9 secrets pour vous aider à retrouver l'équilibre alimentaire.

Bio Info

http://www.bio-info.com/fre/43/journal/numeros/liste_journal

Le magazine du mieux-vivre

Exemple d'articles :

Stress : retrouvez votre rythme.

Super-légume : le chou kale en entre scène.

Doctissimo psychologie

http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/bien_dormir/index_bien_dormir.htm

Exemple d'articles :

Sommeil et troubles du sommeil.

E-Santé

<http://www.e-sante.fr/anxiete>

Santé pratique

Exemple d'articles :

Anxiété, dépression, insomnie, angoisse.

Vers une vie sereine

<http://guerir-l-angoisse-et-la-depression.fr/>

Libéré, équilibré, en accord avec soi-même

Cette revue informatique est essentielle pour se libérer, pour trouver l'équilibre et pour exprimer enfin le meilleur de soi-même

Comment bien dormir

<http://www.comment-bien-dormir.org/tag/endormir/>

Toutes les infos pour savoir comment bien dormir

Ces méthodes sont efficaces pour retrouver le sommeil et vaincre l'anxiété.

<http://eveil2000.com/solutions-pour-dormir-et-contre-L-anxiete>

J'autorise pleinement la diffusion de ce document.

Veillez s.v.p. citez toujours la provenance de ce livre :
écrivez ce lien vers <http://eveil2000.com>