

# Sommeil

---

Nous savons qu'il est primordial de bien dormir afin de pouvoir imprimer toutes les informations ingérées pendant la journée -Et il y'en a...-.

Mais comment faire pour parvenir à chasser tous ces schémas d'anatomie, ces dates d'ICM et ces formules de maths de son esprit afin de passer une bonne nuit ?



Il ne faut pas que vous négligiez votre sommeil, et surtout que vous le préserviez. Parfois, nous sommes sujets à des insomnies : dans ces cas-là je vous conseille de **faire du sport** à un moment **dans la journée** afin que vous vous fatigiez (mais pas 5 minutes avant de dodo !)

Si jamais vous appliquez le « revenge bedtime procrastination » je vous conseille d'appliquer des **mini siestes dans la journée** : vous serez revigorés et vous atteindrez plus facilement votre objectif de sommeil (ex : 8h ...)

- **penser à des images apaisantes**, forcer dessus un max jusqu'à ce qu'elle soit hyper claire dans son esprit. Par exemple penser chaque soir à la plage. Les vagues deviennent de plus en plus nettes au fil du temps. Tu peux compléter en mettant un son de vagues avec un minuteur pour que ça s'arrête ;)
- **faire des rituels avant de dormir** : bien régler son corps et son esprit et le préparer à une bonne nuit de repos
- **faire de son lit un havre de repos** : éviter de travailler dedans pour **laisser tous ses cours AILLEURS** que sous son oreiller.
- **écouter un enregistrement de méditation ou de sophrologie.**

