

6 étapes pour mieux dormir en 6 h de sommeil par nuit seulement !

publié le 24/03/2010 à 18:26

Tout d'abord voilà ma propre expérience :

J'ai toujours été une grande dormeuse.. tous mes proches pourraient vous le confirmer, je m'écroulait facilement dès 21h30 et pour me réveiller uniquement à 8h tant que je le pouvais ! En moyenne, je dormais entre 9h grand minimum et 12h maximum par nuit !

Vous imaginez, sur 24h ?? Je passais donc la moitié de chacune de mes journées à dormir !

Certes, j'étais toujours en pleine forme, pleine d'énergie, d'attention, de concentration, etc ! Mais quand même..

Puis j'ai fait ma formation à l'Ecole Centrale d'Hypnose il y a maintenant plus d'un an et là j'ai découvert qu'il était possible de dormir beaucoup moins et d'être pourtant tout aussi en forme et en bonne santé !

Impossible de rentrer dans tous les détails, il m'a fallu un week-end entier de stage pour bien assimiler tout cela et plusieurs semaines pour le mettre en pratique.

Mais résultat :

Désormais et depuis près d'un an maintenant, je dors 6h par nuit, je me couche vers 23h et me réveille vers 5h toutes les nuits et je suis effectivement tout aussi en forme, toujours aussi active comme vous pouvez sans doute le constater et toujours en aussi bonne santé !

Ensuite je tiens à remercier particulièrement **Dominique !!**

<http://blog.aujourd'hui.com/dominique2111/1755572/5-regles.html>

**Vous trouverez sur son blog un très bon article sur
5 règles pour bien dormir !!**

**Maintenant, voici les 6 étapes
qui peuvent vous aider
à mieux dormir en seulement 6h par nuit !**

Attention.. en cas de problèmes plus particuliers de sommeil, je vous invite tout de même à en parler avec un spécialiste ! Ceci est à mettre en application dans les meilleures conditions de santé de départ.

Étape 1 : repérer ses cycles de sommeil

Pour cela, notez chaque jour pendant une semaine ou deux l'heure de chacun de vos bâillements sur une même feuille. Notez aussi les heures de vos réveils spontanés au milieu de la nuit et le matin.

Vous aurez ainsi une liste d'heures, que vous pouvez classer par ordre chronologique afin de voir ressortir des heures régulières similaires chaque jour à un rythme à peu près de toutes les heures et demi.

Au final on peut presque arrondir les heures pour obtenir un rythme comme celui-ci pour moi par exemple :

5h - 6h30 - 8h - 9h30 - 11h - 12h30 - 14h - 15h30 - 17h - 18h30 - 20h - 21h30 - 23h - 00h30 - 2h - 3h30

Étape 2 : Caler son temps de sommeil habituel sur ses cycles

Si vous avez l'habitude de vous coucher environ vers 22h30 et que vous avez un début de cycle comme moi à 23h, attendez 22h45 pour vous coucher, vous laissant toujours 15 minutes avant le début de votre cycle pour calmer votre rythme cardiaque, etc.

Et si vous avez l'habitude de mettre votre réveil à sonner par exemple à 7h, mettez-le par contre à 6h30, à l'heure d'un début de cycle, pour ne pas vous réveiller en plein milieu d'un cycle.

Gardez ce rythme plusieurs jours.

Étape 3 : Éteignez votre réveil !

Une fois le rythme bien pris, plus besoin de réveil, vous allez vous apercevoir que vous allez vous réveiller spontanément 1 minute juste avant que votre réveil ne sonne. C'est que votre corps s'est bien réglé sur vos cycles naturels de sommeil, vous pourrez dorénavant lui faire confiance pour vous réveiller tous les jours à la même heure..

(même le dimanche, mais rien ne vous empêche de profiter tout de même d'une bonne grasse matinée pour le plaisir !)

Étape 4 : Réduisez d'une heure et demi votre temps de sommeil

Une fois que le rythme est bien pris, selon vos préférences couchez-vous 1h30 plus tard que d'habitude en veillant à bien vous occuper calmement et agréablement durant cet espace de temps. Ou bien mettez votre réveil 1h30 plus tôt le matin, en veillant à vous programmer quelque chose d'agréable à faire de bon matin !

Gardez ce rythme plusieurs jours.

Étape 5 : Dormez 6 h par nuit avec une petite sieste en journée

En fonction du nombre d'heures que vous dormiez au départ, réduisez d'1h30 en 1h30 votre temps de sommeil pour en arriver à 6h de sommeil. N'hésitez pas à vous programmer une petite sieste de 30 minutes maximum en journée, à une heure de début de cycle. Cela peut vous aider à prendre plus rapidement le rythme.

Étape 6 : Dormez profondément en seulement 6 h par nuit !

Finis les siestes, fini le réveil, votre corps sera réglé comme une horloge, la plus naturelle des horloges au monde !

Les premières semaines, vous pourrez ressentir une petite fatigue en soirée, mais très vite, vous serez en forme de votre réveil à votre coucher, même en faisant des activités sportives en journée !

Et en cas de passage particulièrement fatiguant émotionnellement en particulier, n'hésitez pas à dormir 1h30 de plus de temps en temps, ça ressourcement immédiatement en une seule nuit !

Prenez bien le temps pour passer d'une étape à l'autre.. cela peut prendre jusqu'à plusieurs semaines pour arriver au résultat final !

Pour celles qui aimeraient mieux comprendre le pourquoi du comment, et aller plus loin dans cette démarche, je vous invite à prendre contact avec l'École pour participer à leur premier Stage sur l'Initiation à l'Auto-hypnose dans lequel j'ai appris tout cela et plus encore!!