

ROUTINE SOIR

Voici un exemple d'une routine du soir. A vous de créer la vôtre d'après vos horaires, vos choix, vos envies.

Il est important de la retranscrire avec soin et de la déposer bien en vue près de votre lit.

L'important est de la consulter et surtout de l'appliquer !

Ce petit rituel semble désuet mais je vous garantis que cela permet de mieux se préparer à une bonne nuit réparatrice qui permettra de vous sentir en forme dès le lever.

Le sommeil est très important surtout durant cette période de sevrage où votre corps se désintoxique. Essayez de garder ce rythme de rituel même pendant le week end. Consultez la fiche Sommeil dans cette même rubrique.

Préparatifs :

10h Salle de bain

Préparer une tisane de Valériane

Diffuser de l'huile essentielle de lavande dans la chambre à coucher

Préparez vos vêtements pour le lendemain

Heure du coucher :

10h20

Avant le fermer les yeux :

Préparez de quoi écrire pour noter votre rêve au réveil

Prenez votre 'carnet de bord' et écrivez quelques lignes à propos de votre journée, puis notez comment vous vous sentez physiquement et émotionnellement

Ecrivez 5 'merci' : même des toutes petites choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant (un rayon de soleil, un gentil message, un sourire, une réunion qui s'est bien passée, un compliment, ...)

Relisez votre fiche de motivation pour vous libérer du tabac

Relaxation :

Ecoutez votre relaxation guidée du soir

Bonne nuit :

11h15