

Sommaire

À propos de cet eBook
2015

Janvier 2015
Février 2015
Mars 2015
Avril 2015
Mai 2015
Juin 2015
Juillet 2015
Août 2015

Septembre 2015
Octobre 2015
Novembre 2015
Décembre 2015
2016
Janvier 2016
Février 2016
Mars 2016
Avril 2016
Mai 2016
Juin 2016
Juillet 2016
Août 2016
Septembre 2016
Octobre 2016
Novembre 2016
Décembre 2016
Découvrez des extraits de « Astuces pour mieux dormir »
Introduction
Heures paires, heures impaires
L'importance du développement personnel
Calculez votre cycle personnel

[À propos de cet eBook](#)

Alexis Delune © Tous droits réservés.

Cet eBook est publié sans DRM. Si vous disposez de plusieurs supports personnels de lecture, vous pouvez donc transvaser l'ouvrage d'un support à un autre. Ce faisant, vous vous engagez à ne pas le diffuser à un tiers et à respecter les normes légales de propriété intellectuelle.

Si vous aimez cet eBook, n'hésitez pas à en parler sur vos réseaux sociaux.

Pour tout contact ou remarque : alexis.delune@magnetisme-et-bien-etre.com

Pour des ressources gratuites de bien-être et de développement personnel, visitez le site de l'auteur magnetisme-et-bien-etre.com et téléchargez l'eBook offert « Apprenez à vous couper des ondes négatives ».

[2015](#)

[Janvier 2015](#)

Pleine lune
5 janvier 2015

05:54:08

Dernier quartier
13 janvier 2015
10:48:59

Nouvelle lune
20 janvier 2015
14:14:54

Premier quartier
27 janvier 2015
05:49:43



Février 2015

Pleine lune
4 février 2015
00:10:00

Dernier quartier
12 février 2015
04:52:02

Nouvelle lune
19 février 2015
00:49:18

Premier quartier
25 février 2015
18:15:04



[Mars 2015](#)

Pleine lune
5 mars 2015
19:06:34

Dernier quartier
13 mars 2015
18:49:29

Nouvelle lune
20 mars 2015
10:38:39

Premier quartier
27 mars 2015
08:43:49



Avril 2015

Pleine lune
4 avril 2015
14:07:21

Dernier quartier
12 avril 2015
05:45:12

Nouvelle lune
18 avril 2015
20:59:19

Premier quartier
26 avril 2015
01:56:49



Mai 2015

Pleine lune
4 mai 2015
05:44:47

Dernier quartier
11 mai 2015
12:36:53

Nouvelle lune
18 mai 2015
06:15:43

Premier quartier
25 mai 2015
19:20:42



Juin 2015

Pleine lune
2 juin 2015
18:21:57

Dernier quartier
9 juin 2015
17:43:08

Nouvelle lune
16 juin 2015
16:07:42

Premier quartier
24 juin 2015
13:04:07



Juillet 2015

Pleine lune
2 juillet 2015
04:22:22

Dernier quartier
8 juillet 2015
22:26:01

Nouvelle lune
16 juillet 2015
03:26:11

Premier quartier
24 juillet 2015
06:05:15

Pleine lune
31 juillet 2015
12:45:46



Août 2015

Dernier quartier
7 août 2015
04:05:31

Nouvelle lune

14 août 2015
16:54:47

Premier quartier
22 août 2015
21:32:12

Pleine lune
29 août 2015
20:37:44

Septembre 2015

Dernier quartier
5 septembre 2015
11:56:58

Nouvelle lune
13 septembre 2015
08:42:30

Premier quartier
21 septembre 2015
11:00:08

Pleine lune
28 septembre 2015
04:52:06

Octobre 2015

Dernier quartier
4 octobre 2015
23:08:13

Nouvelle lune
13 octobre 2015
02:06:39

Premier quartier
20 octobre 2015
22:32:13

Pleine lune

27 octobre 2015
13:05:59

Novembre 2015

Dernier quartier
3 novembre 2015
13:25:37

Nouvelle lune
11 novembre 2015
18:47:45

Premier quartier
19 novembre 2015
07:28:07

Pleine lune
25 novembre 2015
23:44:50

Décembre 2015

Dernier quartier
3 décembre 2015
08:42:06

Nouvelle lune
11 décembre 2015
11:29:59

Premier quartier
18 décembre 2015
16:15:09

Pleine lune
25 décembre 2015
12:11:57

2016

Janvier 2016

Dernier quartier
2 janvier 2016
06:31:40

Nouvelle lune
10 janvier 2016
02:31:16

Premier quartier
17 janvier 2016
00:27:28

Pleine lune
24 janvier 2016
02:46:20

Février 2016

Dernier quartier
1 février 2016
04:29:05

Nouvelle lune
8 février 2016
15:40:00

Premier quartier
15 février 2016
08:47:51

Pleine lune
22 février 2016
19:20:33

Mars 2016

Dernier quartier
2 mars 2016
00:12:38

Nouvelle lune
9 mars 2016

02:55:59

Premier quartier

15 mars 2016

18:04:23

Pleine lune

23 mars 2016

13:01:38

Dernier quartier

31 mars 2016

17:18:41

Avril 2016

Nouvelle lune

7 avril 2016

13:25:20

Premier quartier

14 avril 2016

06:00:44

Pleine lune

22 avril 2016

07:25:00

Dernier quartier

30 avril 2016

05:30:07

Mai 2016

Nouvelle lune

6 mai 2016

21:31:18

Premier quartier

13 mai 2016

19:03:19

Pleine lune

21 mai 2016

23:16:37

Dernier quartier
29 mai 2016
14:13:41

Juin 2016

Nouvelle lune
5 juin 2016
05:01:45

Premier quartier
12 juin 2016
10:10:39

Pleine lune
20 juin 2016
13:04:58

Dernier quartier
27 juin 2016
20:20:59

Juillet 2016

Nouvelle lune
4 juillet 2016
13:03:23

Premier quartier
12 juillet 2016
02:52:41

Pleine lune
20 juillet 2016
00:59:36

Dernier quartier
27 juillet 2016
01:02:35

Août 2016

Nouvelle lune
2 août 2016
22:46:40

Premier quartier
10 août 2016
20:22:16

Pleine lune
18 août 2016
11:29:45

Dernier quartier
25 août 2016
05:44:07

Septembre 2016

Nouvelle lune
1 septembre 2016
11:04:59

Premier quartier
9 septembre 2016
13:50:58

Pleine lune
16 septembre 2016
21:07:49

Dernier quartier
23 septembre 2016
11:59:09

Octobre 2016

Nouvelle lune
1 octobre 2016
02:13:14

Premier quartier
9 octobre 2016

06:35:14

Pleine lune
16 octobre 2016
06:25:07

Dernier quartier
22 octobre 2016
21:16:14

Nouvelle lune
30 octobre 2016
18:39:53

Novembre 2016

Premier quartier
7 novembre 2016
20:52:48

Pleine lune
14 novembre 2016
14:53:38

Dernier quartier
21 novembre 2016
09:34:58

Nouvelle lune
29 novembre 2016
13:19:35

Décembre 2016

Premier quartier
7 décembre 2016
10:03:58

Pleine lune
14 décembre 2016
01:06:55

Dernier quartier
21 décembre 2016

02:56:45

Nouvelle lune
29 décembre 2016
07:54:18

[Découvrez des extraits de « Astuces pour mieux dormir »](#)

[Introduction](#)

Ce guide ne prétend pas être une solution miracle. Les insomnies et troubles du sommeil sont un sujet complexe, mais surtout qui s'appréhendent de bien des façons différentes selon la personne concernée. Différentes pistes vous sont données, qui ont su faire leurs preuves. Elles sont sans danger, car elles n'abordent jamais les médicaments chimiques et produits addictifs. De tels produits permettent, certes, de dormir à tous les coups, mais sont trop souvent néfastes pour la santé et rendent dépendant... malgré les dires de certains médecins.



On débute souvent les ouvrages et articles sur cette thématique par un état des lieux du sommeil dans notre société. Les gens manquent de sommeil, considèrent ne pas dormir suffisamment, ou pas assez bien. Le mauvais sommeil serait responsable de nombreux maux, nuirait au quotidien de bien des façons... Tout cela, vous le savez. Si vous ne pensiez pas qu'un bon sommeil était une clef pour votre vie, vous ne seriez pas en train de lire ces lignes. Dans cet ebook, tout comme dans les autres ouvrages de notre collection, nous irons donc droit à l'essentiel et ne passerons pas des pages entières à décrire les conséquences d'un mauvais sommeil : nous axerons plutôt les chapitres sur les solutions, et seulement les solutions. Attendez-vous donc à lire un ouvrage très concret, sans blabla, conçu dans un unique but : vous faire passer d'excellentes nuits.

Heures paires, heures impaires

L'organisme est conçu pour dormir des heures paires. Quel que soit le nombre d'heures de sommeil par nuit, il doit correspondre à un nombre pair. Même en dormant longtemps, on peut s'éveiller fatigué si on a sommeillé neuf heures ou onze heures. Même si on dort peu, on peut s'éveiller en forme si on a dormi quatre heures ou six heures. Bien entendu, on ne peut calculer un nombre pair à la minute près. Mais plus on se rapproche d'un nombre pair, mieux on dort. L'idéal serait que l'organisme fasse le travail lui-même, et vous réveille au bon moment.

Pour ce fait, vous pouvez acquérir un réveil (ou bien un logiciel sur tablettes/ordinateur/mobile...) permettant d'enclencher un nombre d'heures prédéfini en appuyant simplement sur un bouton. Plus la manipulation est simple, plus ce sera efficace. Il ne s'agit donc pas d'un programme vous réveillant à un horaire précis, mais après un nombre d'heures précis après enclenchement. A vous de trouver le réveil ou le logiciel vous convenant le mieux... il en existe de différentes sortes, selon ce que vous utilisez. La plupart sont désormais dotés de cette fonction.



N'oubliez pas que plus on s'approche de l'endormissement, moins on doit être actif. Si l'enclenchement demande donc toute une manipulation, cela perturbera votre organisme. Le mieux serait vraiment de n'avoir qu'un seul et unique geste à faire. Il vous suffira d'appuyer sur le bouton lorsque vous sentez que vous allez vous endormir d'ici quelques minutes. En cas d'erreur, vous pourrez annuler la programmation et la remettre en place un peu après.

Faites cette méthode régulièrement lorsque vous ne devez pas vous lever à une heure précise. Généralement, les week-end et les vacances. Vous habituerez ainsi peu à peu votre corps à dormir un nombre d'heures pair. Une autre méthode est de parler à votre subconscient. Cela fonctionne pour beaucoup de gens et ça ressemble un peu à la méthode Coué... Je vous conseille vivement d'essayer. Il s'agit de repérer le moment où vous êtes en train de vous endormir peu à peu et de regarder l'heure. Ajoutez-y le nombre d'heures pair de votre choix, puis répétez-vous (par exemple) « Je me réveille à neuf heures » plusieurs fois de suite. Ça ne marche pas toujours du

premier coup : soyez persévérant, tentez plusieurs soirs de suite. Si ça ne donne vraiment aucun résultat (ce qui arrive), il vous reste la première méthode.



Il se peut que vous ne sachiez pas du tout repérer LE moment où vous allez vous endormir. En ce cas, ne commencez pas immédiatement une des méthodes expliquées. Contentez-vous, chaque soir, d'être le plus attentif possible à la façon dont vous vous endormez. Le lendemain matin, notez ce dont vous vous souvenez. Quelles étaient les sensations, que se passait-il dans votre esprit... peu à peu, vous comprendrez ainsi votre manière de fonctionner.

Concernant les jours classiques (où vous devez vous éveiller à une heure précise), vous pouvez utiliser le même système en cas d'insomnie (réveil, ou bien programmation mentale). Car il vaudra alors mieux vous programmer, par exemple, quatre heures de nuit que cinq heures.



L'importance du développement personnel

Au-delà de toutes les astuces proposées, travailler à votre développement personnel et réfléchir sur votre vie sont des éléments très importants, pour ne pas dire capitaux. Mal dormir est un des nombreux maux faisant partie de l'existence, au même titre que la dépression, le stress ou le manque d'énergie. C'est une conséquence de problèmes très souvent liés à la psychologie. Il est rare que cette conséquence soit liée à une cause unique. Les causes sont généralement multiples, et c'est bien pour cela qu'il faut se remettre en question, évoluer, modifier son quotidien pas à pas.

En fait, il faut considérer ce type de maux comme des messages de votre Moi et de votre organisme. Il vous prévient ainsi que quelque chose ne va pas, que vous le « martyrisez » d'une façon ou d'une autre. Certains éléments reviennent chez beaucoup de personnes. Parmi lesquels on peut citer :

- . Une mauvaise hygiène de vie (peu de douches, manque d'hydratation, nuits blanches volontaires à répétition, travailler tard...)
- . Une alimentation déséquilibrée (trop de gras, de viandes, manger trop lourd le soir, pas de petit-déjeuner le matin...)
- . Un cadre de vie désagréable (tensions au travail, tensions avec son conjoint, emploi qui n'épanouit pas...)
- . Un corps en mauvais état (peu ou pas de sport, postures trop tendues...)
- . Un manque de vie spirituelle (nihilisme, athéisme forcé, on trouve que la vie n'a pas de sens, pas de goût pour les arts et loisirs...).

Un nombre considérable de maux viennent en partie, parfois en totalité, d'un mal-être conscient ou inconscient. Pour ne reprendre que cet exemple, ne vous étonnez pas d'avoir du mal à vous réveiller si vous le faites pour vous rendre à un

travail qui vous stresse et qui ne vous épanouit pas. Si vous voulez en savoir plus sur le sujet, posez-vous cette question au matin : « Pourquoi je me réveille ? », « Pourquoi je me lève ? ». Vous devez avoir des raisons motivantes, des raisons sources de plaisir et de bien-être. Plus cette question est posée mentalement tôt, dès que vous émergez, plus les réponses seront claires. Lorsqu'on se réveille, on est encore partagé entre le conscient et le subconscient, et on peut alors faire appel à ce dernier. Le subconscient ne sait pas mentir, il dit toujours la vérité. Même quand ce sont des vérités que l'on n'a pas envie d'entendre.



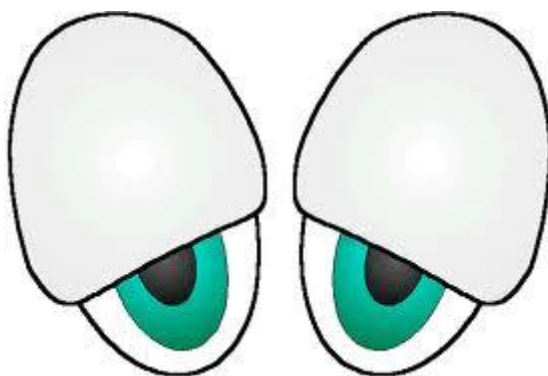
Il est très rare qu'une personne bien dans sa peau et dans sa tête n'ayant ni souci relationnel, ni professionnel, ni financier, vivant dans un cadre agréable avec un travail le passionnant... dorme mal, soit angoissé, ou souffre de dépression. En tout premier lieu il faut apprendre à accepter ce constat, ce n'est qu'ainsi qu'une évolution est possible. Le monde du développement personnel requiert de très nombreuses méthodes, cours et ouvrages. Méditation, yoga, jeûne.. ne vous y limitez pas, ce domaine est très vaste et on n'a jamais fini de le découvrir.

Aucun ouvrage de développement personnel n'est cependant obligatoire pour évoluer dans la vie. Votre propre réflexion est avant tout capitale, et le moment présent est toujours l'instant idéal pour s'interroger sur soi, sa vie, son quotidien. Il est indispensable d'associer à ces astuces pour mieux dormir une réflexion sur votre existence. La nature de vos rapports avec les autres, vos désirs ardents et profonds, votre personnalité, votre lieu de vie. Si vous ne le faites pas, les astuces bien-être seront tels des pansements : elles résoudront les conséquences d'un mal-être (en partie ou en totalité) sans jamais s'attaquer aux causes. Gérez les conséquences, apprenez à en venir à bout, mais... n'oubliez pas, en outre, de prendre le mal par la racine coûte que coûte.



[Calculez votre cycle personnel](#)

Entre le moment où l'on se couche et celui où l'on se lève, on passe par différentes phases. Le cycle de sommeil est variable selon les individus. Lorsqu'on s'approche d'un cycle, on commence à avoir sommeil... si on le passe sans s'endormir, on continue à avoir sommeil un petit temps, puis la sensation de fatigue disparaît. Lors du prochain cycle approche, on se remet de nouveau à avoir sommeil. A vous de vous observer afin de repérer à quoi correspond votre cycle. Ainsi, vous pourrez affiner les données du premier chapitre, qui sont généralistes. Adaptez-les à votre propre rythme biologique. Pour ce fait, ne vous « précipitez » pas à tenter de bien dormir. Si vous avez des insomnies à répétitions (ou dormez mal), débutez par une phase d'observation. Durant vos insomnies, notez les moments auxquels vous avez sommeil. Notez le moment où vous commencez à avoir sommeil, puis celui où vous avez franchement sommeil... puis (dans le cas où vous n'êtes pas parvenu à vous endormir) le moment où le sommeil commence à partir, et quand il est complètement parti.



Après cela, notez enfin le moment où vous commencez de nouveau à avoir sommeil. Il convient de tout faire via la même montre, afin d'écrire des données les plus précises possibles. Vous aurez ainsi une première durée de cycle approximative. Pour calculer plus précisément, prenez le moment où vous commencez tout juste à avoir sommeil et le moment où vous avez vraiment sommeil. Notez l'heure se situant à peu près entre ces deux instants (Heure 1). Puis, prenez le moment où vous avez de nouveau commencé à avoir sommeil, ainsi que le moment où vous avez de nouveau commencé à avoir vraiment très sommeil. Notez l'heure se situant à peu près entre ces deux instants (Heure 2). La durée de votre cycle est le temps séparant Heure 1 de Heure 2.

Répétez l'expérience sur plusieurs soirs, puis faites la moyenne des temps. Vous connaîtrez ainsi le cycle qui vous est propre, et pourrez adapter les heures paires dont parle le premier chapitre à votre cycle. (Une durée de six heures de nuit pourra devenir une durée de cinq heures quarante cinq minutes, ou six heures vingt minutes, ou... etc.).

Pour en savoir beaucoup plus et lire la suite, téléchargez dès à présent l'eBook complet.

[Astuces pour mieux dormir sur Amazon](#)

Astuces pour mieux dormir sur [Google Play](#) / [Google Books](#)

[Astuces pour mieux dormir sur Kobobooks](#)



Découvrez d'autres ouvrages de développement personnel dans la boutique d'Alexis Delune

[Boutique Alexis Delune sur Amazon](#)

[Boutique Alexis Delune sur Google Play](#)

[Boutique Alexis Delune sur Kobobooks](#)

