

CONSEILS

pour donner de l'espoir en ces temps.

"Je me couche et je m'endors en paix, Car toi seul, ô Éternel! tu me donnes la sécurité dans ma demeure."

Psaumes 4:9



ÉGLISE DU
NAZARÉEN
MÉSO-AMÉRIQUE

Si vous souffrez d'insomnie:

+Si vous vous exercez, essayez de vous détendre pendant une heure avant de vous coucher.

Cela vous aidera à mieux dormir.



+Ne mangez pas d'aliments difficiles à digérer juste avant de vous coucher,

comme la viande ou les aliments gras. Ils peuvent vous empêcher de dormir. Essayez de manger au plus tard deux heures avant d'être prêt à aller au lit.



pour donner de
l'espoir en ces
temps.

+Établissez une routine au coucher et le matin.

Si vous travaillez à la maison, votre routine de coucher devrait être la même que si vous travailliez à l'extérieur de chez vous.



+Ne regardez pas d'émissions ou ne lisez pas d'articles qui vous rendent tendus,

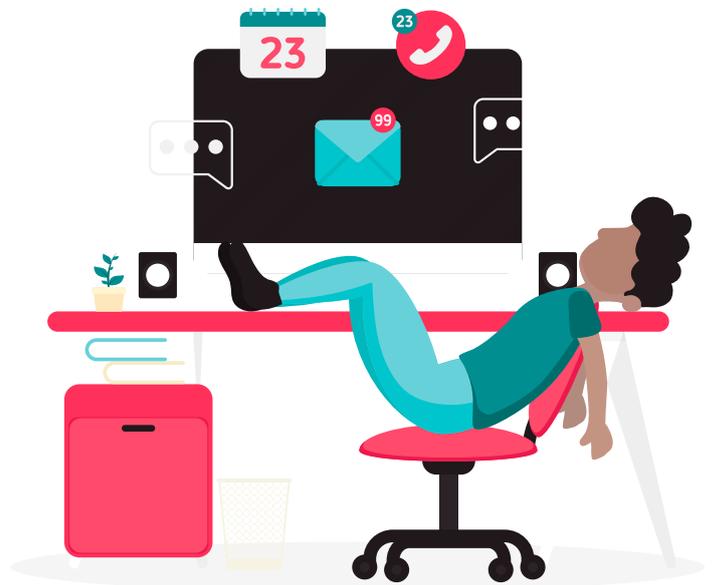
angoissés ou effrayés. Ils augmenteront l'anxiété et vous empêcheront de dormir. Faites de votre mieux pour vous relaxer lorsque vous vous allongez, et évitez les pensées qui vous empêcheront de dormir.

+Ne dormez pas pendant la journée.

Cela vous empêchera de vous endormir la nuit. Reposez-vous sans faire de sieste pendant la journée.

+Apprenez à identifier ce qui est urgent et ce qui ne l'est pas.

Priorisez les choses que vous devez accomplir chaque jour.



+Faites du Psaume 4 : 8 une réalité tous les soirs.

Lisez-le, méditez-le et dormez avec cette assurance en tête. Vous réaliserez que Dieu prend soins de nous et nous remplit de sa paix, alors que nous dormons toute la nuit.