

Mon carnet

6 MINUTES

SOMMEIL



Mon carnet

6 MINUTES SOMMEIL



Dominik Spenst

Les études scientifiques l'ont prouvé : un bon sommeil améliore notre santé, nous rend plus heureux, et son impact bénéfique est encore plus important que l'alimentation et l'exercice physique.

DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ ET TRANSFORMEZ VOS NUITS !

Grâce au principe éprouvé des 6 minutes® de Dominik Spenst, retrouvez le chemin des nuits reposantes. Ce carnet combine les connaissances fondamentales sur le sommeil avec les résultats des recherches les plus récentes et des sections de journal à compléter pour confronter vos observations aux solutions proposées.

Découvrez sans attendre ce qui vous empêche de bien dormir et effectuez les réglages nécessaires pour votre cas personnel. 6 minutes par jour, la méthode « petits efforts, grands effets » !

Né en 1988 en Allemagne, **Dominik Spenst** est un auteur à succès, un entrepreneur et un expert des habitudes. Après un grave accident qui l'a contraint à passer plusieurs mois à l'hôpital et à partir de cette expérience transformatrice, il a développé *Mon carnet 6 minutes*, le journal de gratitude le plus utilisé au monde.

Avec son équipe, il publie aujourd'hui des ouvrages qui aident les lecteurs à trouver leur propre chemin vers une vie plus saine, heureuse et harmonieuse. Il vit à Berlin avec sa femme et son fils.

21,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3135-5



9 791028 531355

Rayon : Santé / Développement personnel

editionsleduc.com

LEDUC

Ce livre appartient à :

This journal belongs to:

.....

.....

Si vous l'avez trouvé, je vous serais reconnaissant de me le renvoyer.

Votre récompense :

If found, PLEASE be so kind and return. The reward is:

.....

Mon carnet

6 MINUTES

SOMMEIL



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC :

Mon carnet 6 minutes, 2021.

Mon carnet 6 minutes Succès, 2022.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Original Title:

Das 6-Minuten-Schlafstagebuch

Author: Dominik Spent

Copyright © 2023 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Publié avec l'accord de l'éditeur original Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg, Allemagne
et par l'intermédiaire de l'agence EDITIO DIALOG, Lille, France.

www.editio-dialog.com

Traduction de l'allemand : Sabine Rolland

Relecture : Agnès de Livron Duhamel

Design couverture : Julie Loreto

Mise en pages : Fabrice Del Rio Ruiz

© 2024 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3135-5

Mon carnet
6 MINUTES
SOMMEIL



Dominik Spenst

Sommaire

INTRODUCTION

- Tenir votre journal du sommeil 9
- C'est prouvé scientifiquement 10
- Pourquoi ce carnet de bord 12
- Voici comment utiliser ce carnet de bord 22
- Ce carnet de bord est fait pour vous si... 23
- 6 bonnes raisons de lire *Mon carnet 6 minutes Sommeil* 24

LES FONDAMENTAUX DE VOTRE SOMMEIL

- Votre sommeil à la loupe 37
- De l'importance de bien dormir 44
- Vos phases de sommeil 49
- De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin ? 55
- Quel type de dormeur êtes-vous 60
- Emmagasiner du sommeil, est-ce possible ? 63
- Les deux processus qui commandent votre sommeil 66
- Tout est affaire de bon timing 72
- Les 6 principaux boosters du sommeil 78
- 6 conseils issus de mon podcast 79

C'EST PARTI !

- 3 conseils pour bien démarrer 81
- 3 conseils pour persévérer 85
- 3 conseils pour relativiser 88

VOTRE ROUTINE 6 MINUTES

- Routine mensuelle 93
- Routine hebdomadaire 96
- Routine quotidienne 99
- Quelques exemples 102

VOTRE ROUTINE MATINALE

L'instant de gratitude 105

Notes sur votre sommeil 108

La bonne lumière 111

VOTRE ROUTINE DU SOIR

Pour avoir l'esprit libre 119

Pour avoir l'esprit calme 121

Vous réjouir du lendemain donne un bon coup de pouce
à votre sommeil 124

VOTRE JOURNAL DU SOMMEIL

Votre première semaine 137

Une chambre fraîche, votre atout sommeil 147

Trois semaines 159

Vous dormez comme vous mangez 169

Sport et sommeil réparateur, un duo dynamique 186

Siestes et caféine, votre équipe de rêve ? 200

Alcool et cannabis 213

Et votre chambre devient... une oasis de bien-être 224

Bien dormir est aussi une affaire de bonne position 239

66 jours 247

Somnifères 253

Une étape majeure 273



Il faut regarder l'esprit.
Car à quoi sert un beau
corps s'il n'est pas habité
par une belle âme ?

Euripide

Tenir votre journal du sommeil

... devient votre nouvel entraînement !

Il y a encore 50 ans, courir sans but dans un parc ou soulever des poids attirait les moqueries. Aujourd'hui, tout le monde sait l'importance de l'activité physique. Les études actuelles montrent qu'il deviendra indispensable, dans les années à venir, de s'occuper aussi de sa santé mentale. En effet, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) prévoit qu'en 2030 la dépression sera la maladie la plus répandue dans le monde – devant le cancer, le diabète et les maladies cardio-vasculaires. Avec les *Carnets 6 minutes*[®], mon équipe et moi contribuons à ce que les routines destinées à favoriser le bien-être mental deviennent aussi naturelles que l'exercice physique régulier pour le bien-être corporel.

C'est pourquoi nous nous spécialisons dans des routines scientifiquement prouvées, faciles à mettre en place et capables de changer durablement votre vie. Tenir votre carnet de bord devient ainsi votre nouveau jogging ! Alors glissez-vous dans les routines que nous vous proposons et... c'est parti pour l'entraînement quotidien de votre santé mentale avec, à la clé, une dose supplémentaire de bien-être ! D'ailleurs, vous pouvez vous exercer confortablement dans votre lit ou votre canapé, et si vous vous endormez, c'est très bien aussi – du moins pour le *Carnet 6 minutes Sommeil*.

C'est prouvé scientifiquement

... le livre que vous avez entre les mains fonctionne

Mon Carnet 6 minutes est le plus connu de la collection des Carnets 6 minutes ; traduit dans plus de 20 langues, il est aujourd'hui utilisé par des millions de personnes. Mais quels effets une routine de 6 minutes par jour peut-elle vraiment produire sur la santé mentale et le bien-être personnel ? Pour répondre à cette question, le Département de Psychologie de la Medical School Berlin (MSB) a mené une étude scientifique. Les chercheurs ont demandé à 160 participants de remplir *Mon Carnet 6 minutes* deux fois par jour pendant un mois. En trois temps – avant le début de l'étude, au bout de deux semaines et au bout de quatre semaines –, tous les volontaires ont été interrogés sur leur niveau de stress, leurs émotions positives et négatives, leur sentiment d'efficacité personnelle et leur résilience. Les résultats étaient sans équivoque !

Au bout de deux semaines seulement, *Mon Carnet 6 minutes* diminuait significativement les émotions négatives et le niveau de stress des participants. Au bout de quatre semaines, il améliorait leur résilience et leur sentiment d'efficacité. En psychologie, le sentiment d'efficacité personnelle désigne la conviction d'un individu de pouvoir surmonter des situations difficiles et relever des défis par ses seules ressources intérieures. Quatre semaines après le début de l'étude, les participants constataient également une baisse encore plus nette de leurs émotions négatives et

**La santé n'est pas tout, mais sans la santé,
tout n'est rien.**

Arthur Schopenhauer