

CONSEILS

LISEZ MOI !

Avant d'allumer Zenspire Sleep, mettez-vous en condition !

- Prenez conscience de l'atmosphère de la chambre : les odeurs agréables, la sensation de fraîcheur sur votre visage...
- Prenez conscience de vos points d'appui : votre corps en contact avec les draps, votre tête posée confortablement sur l'oreiller...
- Relâchez vos mâchoires, desserrez vos poings. Sentez le poids de l'ensemble de votre corps sur votre lit.
- Prenez conscience de votre respiration. Petit à petit, rallongez la phase d'expiration et installez-vous dans un rythme confortable...
- Enfin, appuyez sur l'interrupteur de votre Zenspire Sleep®. Respirez sans vous soucier du reste... votre compagnon s'arrêtera tout seul au bout de 10 minutes.

QUEL MODE CHOISIR ?

Zenspire Sleep® propose plusieurs modes. Nous sommes tous différents, certains seront plus confortables avec la combinaison de deux modes, d'autres préféreront la lumière seule. Testez tous les modes ! Une fois que vous trouvez celui qui vous convient le mieux, celui-ci reste en mémoire pour votre prochaine session.

MODE LUMIÈRE

Yeux fermés ou ouverts ? Cela n'a pas d'importance. Même les paupières closes, même sous les draps, vous pourrez distinguer le halo de lumière du Zenspire Sleep®.



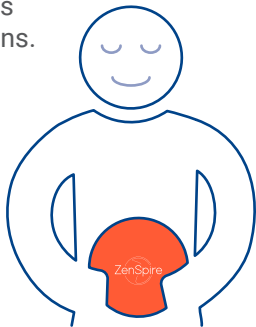
Évitez de regarder directement les leds couleurs

MODE VIBRATION

Un vrai plus ! Pour ceux qui dorment sur le dos, nous recommandons de positionner le Zenspire Sleep® sur l'abdomen et de poser les deux mains dessus pour mieux sentir les vibrations.

Ce positionnement induit un effet massant et relaxant qui favorise l'endormissement.

Pour ceux qui dorment sur le côté, il suffit de poser une main dessus.



INSPIREZ

4 secondes

pendant la vibration



EXPIREZ

6 secondes

quand la vibration s'arrête

MODE SON

Il est recommandé de déplacer le Zenspire Sleep® dans votre lit, de le rapprocher ou de l'éloigner de votre tête, de le placer dans différentes positions (à plat, sur le dos, sous votre oreiller) jusqu'à ce que vous trouviez le volume idéal (qui ne doit pas être trop fort).

Combiné à la lumière, c'est un parfait guide respiratoire.

CONTRÔLE DU VOLUME

DOS

100% volume



LIT

À PLAT

50% volume



LIT

SOUS UN COUSSIN

25% volume



LIT

COMMENT RESPIRER AU RYTHME DU ZENSPIRE SLEEP® ?

Il est recommandé d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. Tout en focalisant votre attention sur le signal lumineux, sonore ou vibratoire, vous êtes invité à porter votre attention sur la région de l'abdomen et à écouter l'air qui rentre et qui sort.

Quel que soit le mode choisi, quand vous vous concentrez ainsi sur votre respiration, le mental est comme court-circuité ; les pensées parasites et les ruminations, souvent responsables des insomnies, s'éloignent.

En l'espace de quelques minutes, le flot de pensées diminue et votre mental lâche prise.



Zzzzz



SOYEZ PATIENT

Au début, il peut sembler difficile de suivre le rythme imposé. Quelques entrainements sont souvent nécessaires pour y parvenir.

En rallongeant progressivement votre expiration par rapport à votre inspiration, vous vous rapprochez de votre objectif qui est de vous caler sur le rythme du Zenspire Sleep®.

Le sommeil est un sujet complexe et les insomnies ne se ressemblent pas.

Laissez-vous du temps pour assimiler le changement. Soyez indulgent avec vous-même et persévérez sur plusieurs jours ! Les résultats seront vite là !

Si votre problématique de sommeil est importante, nous vous conseillons de pratiquer plusieurs séances de quelques minutes pendant la journée.

Cela vous relaxera.

POUR FAVORISER LE SOMMEIL

- **Durant la journée**, profitez de la nature, faites du sport, exposez-vous à la lumière afin de maintenir un équilibre hormonal indispensable à la régulation de l'humeur et à la bonne qualité du sommeil.
- **Buvez de l'eau** tout au long de la journée et dînez léger le soir, évitez l'alcool et les aliments frits qui prendront beaucoup de temps à être digérés.
- **A partir de 16H00**, évitez **la caféine** pour ne pas sur stimuler le système nerveux central et avoir des effets néfastes sur la qualité de votre sommeil...
- **Une heure avant de dormir**, limitez les écrans et protégez-vous de leur lumière bleue qui peuvent déclencher les mécanismes de l'éveil et affecter l'horloge biologique.

- **Faites de votre chambre un lieu sans TV**, smartphone, tablette. Vérifiez la température (idéalement 18/19°) et assurez vous de l'obscurité complète.
- **Couchez vous tôt**. A partir de 21h, réduisez vos activités et allez au lit dès que le sommeil se fait sentir. Essayez de vous lever à la même heure tous les matins, même le weekend.
- **Lâchez prise** : laissez vos préoccupations à la porte de votre chambre, prenez le temps de les exprimer à un proche, voire de les coucher sur le papier. Ouvrez un bon livre.
- **Arrêtez de tout contrôler**. Plus vous vous focaliserez sur l'heure, plus vous aurez du mal à vous endormir. N'oubliez jamais qu'une mauvaise nuit peut se rattraper la nuit suivante.

**Vous n'êtes pas seul, Zenspire Sleep®
est votre meilleur compagnon !**