



# POURQUOI UNE RÉVOLUTION DU SOMMEIL EN DOUCEUR AVEC RITUAL OF JING ?

---

PAR **LINDA AMINE**,  
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE,  
SPÉCIALISTE DU SOMMEIL



**Linda Amine**  
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE  
SPÉCIALISTE DU SOMMEIL

© Linda Amine, 2020  
[www.lindamine.com](http://www.lindamine.com)



**C'EST BIEN UNE RÉVOLUTION QUI COMMENCE À PRENDRE FORME ICI ET LÀ DANS NOS PAYS OCCIDENTAUX.**

**JE L'APPELLERAI « LA RÉVOLUTION 4SP », POUR SOMMEIL, SIESTE, STRESS, SANTÉ, PERFORMANCE :**

**CAR ON SAIT MAINTENANT SCIENTIFIQUEMENT QU' IL FAUT DORMIR POUR ÊTRE BELLE, RAYONNANT.E ET PERFORMANT.E.**

**MAIS EST-CE UN LUXE OU JUSTE UN PLUS ?**



EN FAIT, SOMMEIL ET SIESTE\* SONT **IN-DIS-PEN-SABLES** AUSSI BIEN CÔTÉ CERVEAU, PEAU, QUE POUR PENSER FAIRE DE VIEUX OS.

**RITUAL OF JING, C'EST UNE BELLE ET MERVEILLEUSE OPPORTUNITÉ D'ANCER CES PRÉCIEUSES HABITUDES DANS VOTRE QUOTIDIEN.**

PRÉCISÉMENT POUR PROFITER DE TOUS CES BIENFAITS, TENUS ENCORE BIEN TROP SECRETS, QUE VOUS OFFRE VOTRE PROPRE SOMMEIL\*.

\*SOMMEIL AU SENS LARGE SUR 24H, INCLUANT REPOS ET SIESTES.

# MES 10 COMMANDEMENTS 4SP

SOMMEIL\*, SIESTE, STRESS, SANTÉ, PERFORMANCE

N°1

## LE MANQUE DE SOMMEIL TU BANNIRAS !

LE SOMMEIL N'EST PAS SEULEMENT NÉCESSAIRE. IL EST VITAL, CENTRAL ET INDISPENSABLE :

IL SUFFIT DE SE RAPPELER LES CONSÉQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL\*,

EN TERMES DE MORTALITÉ, CANCERS, DIABÈTE, OBÉSITÉ, VIEILLISSEMENT, LIBIDO, MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET NEURODÉGÉNÉRATIVES, AVC...

\*SOMMEIL AU SENS LARGE SUR 24H, INCLUANT REPOS ET SIESTES.

# MES 10 COMMANDEMENTS 4SP

SOMMEIL, SIESTE, STRESS, SANTÉ, PERFORMANCE



N°2

**ENTRE 7 ET 9 HEURES PAR NUIT  
RÉGULIÈREMENT TU DORMIRAS !**

CE SONT LES RECOMMANDATIONS INTERNATIONALES OFFICIELLES.

SAUF SI L'ON FAIT PARTIE DES 1 À 3% SEULEMENT DE LA POPULATION RÉELLEMENT COURT DORMEURS.SES.

# MES 10 COMMANDEMENTS 4SP

SOMMEIL \*, SIESTE, STRESS, SANTÉ, PERFORMANCE



N°3

## NE PAS DORMIR OU CONDUIRE, TU CHOISIRAS !

LE MANQUE DE SOMMEIL A LES MÊMES EFFETS QUE  
L'IVRESSE,

EN TERMES D'IMPACT NOTAMMENT SUR LE TEMPS DE  
RÉACTION,

ET LE NIVEAU DE VIGILANCE.

\*SOMMEIL AU SENS LARGE SUR 24H, INCLUANT REPOS ET SIESTES.

# MES 10 COMMANDEMENTS 4SP

SOMMEIL\*, SIESTE, STRESS, SANTÉ, PERFORMANCE



N°4

## DE TON PROPRE RESSENTI TU TE MÉFIERAS !

LES PERSONNES EN DÉFICIT CHRONIQUE DE SOMMEIL\*  
DISENT SE SENTIR "SEULEMENT LÉGÈREMENT  
SOMNOLENT.E.S",

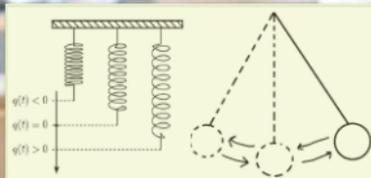
ALORS MÊME QUE LEUR PERFORMANCE ATTEINT  
SON **PLUS BAS NIVEAU** LORS DE TESTS  
PSYCHOLOGIQUES STANDARDS.

\*SOMMEIL AU SENS LARGE SUR 24H, INCLUANT REPOS ET SIESTES.

# MES 10 COMMANDEMENTS 4SP

SOMMEIL, SIESTE, STRESS, SANTÉ, PERFORMANCE

N°5



## LE RESSORT OU LE PENDULE TU IMITERAS !

COMME LE RESSORT, POUR GARDER SON ÉLASTICITÉ,  
OU LE PENDULE, QUI A UN FONCTIONNEMENT CYCLIQUE :

LES PHASES DE REPOS NOUS SONT INDISPENSABLES,  
DE JOUR COMME DE NUIT.

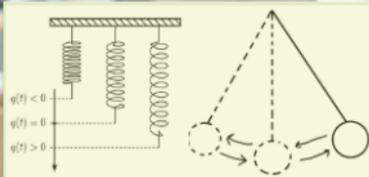
IL FAUT DONC PENSER À FAIRE DES PAUSES ET FERMER  
LES YEUX 5-10 MINUTES ENVIRON **TOUTES LES 90**  
**MINUTES.**

# MES 10 COMMANDEMENTS 4SP

SOMMEIL, SIESTE, STRESS, SANTÉ, PERFORMANCE



N°5  
BIS



## LE RESSORT OU LE PENDULE TU IMITERAS !

RITUAL OF JING S'INSCRIT PLEINEMENT DANS LE  
RESPECT DE CES CYCLES NATURELS,

ET PERMET DE LES INSCRIRE DE DIFFÉRENTES FAÇONS  
AU CŒUR DE VOTRE QUOTIDIEN.

PENSEZ-Y !

# MES 10 COMMANDEMENTS 4SP

SOMMEIL, SIESTE, STRESS, SANTÉ, PERFORMANCE

N°6

CHAQUE JOUR  
UNE PETITE SIESTE  
ENTRE 14H ET 16H ENVIRON TU FERAS !

26 MINUTES DE SIESTE SONT SUSCEPTIBLES  
D'ACCROÎTRE VOTRE NIVEAU DE PERFORMANCE DE 36%:

DONNÉES ISSUES D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES RÉALISÉES  
PAR LA NASA.

# MES 10 COMMANDEMENTS 4SP

SOMMEIL, SIESTE, STRESS, SANTÉ, PERFORMANCE



N°7

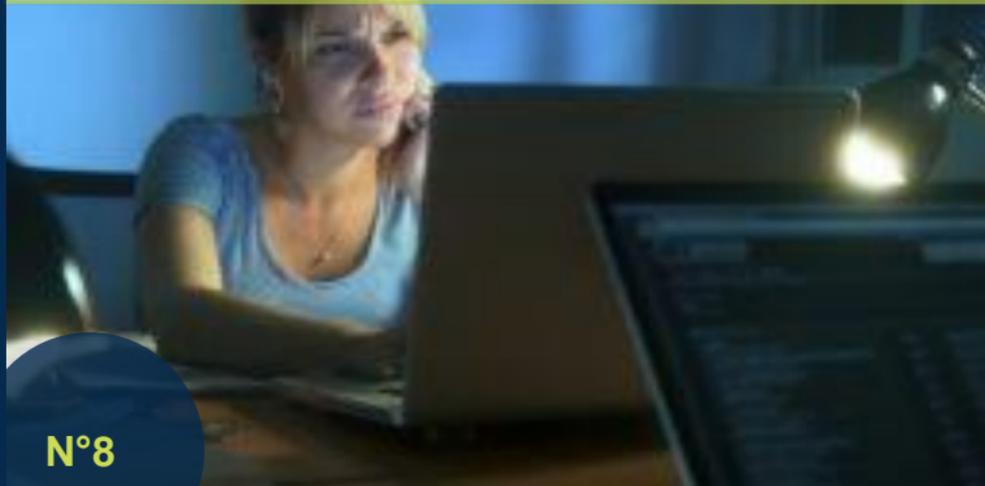
## THÉ, CAFÉ, STIMULANTS APRÈS 16H TU BANNIRAS !

BOISSONS ÉNERGISANTES, COLAS, **SUCRE SOUS TOUTES SES FORMES**, NICOTINE, CHOCOLAT NOIR SONT AUSSI À BANNIR,  
OU À LIMITER AU MAXIMUM.

LES PAUSES INFUSIONS SANS THÉINE, COMME CELLES DE RITUAL OF JING, SONT, ELLES, BIENVENUES !

# MES 10 COMMANDEMENTS 4SP

SOMMEIL, SIESTE, STRESS, SANTÉ, PERFORMANCE



N°8

## LA LUMIÈRE BLEUE LE SOIR ET LA NUIT TU ÉVITERAS !

UTILISER DES FILTRES DE PROTECTION SUR LES ÉCRANS, VOIRE DES LUNETTES « BLUE-BLOCKERS »,

ET ADOPTER UNE **LUMIÈRE CHAUDE DORÉE**  
(TEMPÉRATURE DE COULEUR < 2700 KELVINS).

# MES 10 COMMANDEMENTS 4SP

SOMMEIL, SIESTE, STRESS, SANTÉ, PERFORMANCE



N°9

## LES SOMNIFÈRES TU ÉVITERAS !

« LA PRESCRIPTION DE SOMNIFÈRES DEVRAIT ÊTRE ENVISAGÉE SEULEMENT EN CAS D'ÉCHEC DES THÉRAPIES NON MÉDICAMENTEUSES ET POUR UNE COURTE PÉRIODE.

L'USAGE EST **NON RECOMMANDÉ AU-DELÀ DE 4 SEMAINES** ».

DIRECTIVE DE LA HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ, JUIN 2015.

# MES 10 COMMANDEMENTS 4SP

SOMMEIL, SIESTE, STRESS, SANTÉ, PERFORMANCE



N°9  
BIS

## DE LA MÉLATONINE TU TE MÉFIERAS !

ATTENTION À L'IDÉE SELON LAQUELLE IL S'AGIRAIT D'UNE HORMONE NATURELLE ET INOFFENSIVE.

EN EFFET, SEULE LA MÉLATONINE PRODUITE PAR VOTRE PROPRE ORGANISME EST NATURELLE.

# MES 10 COMMANDEMENTS 4SP

SOMMEIL\*, SIESTE, STRESS, SANTÉ, PERFORMANCE



N°10

## TON SOMMEIL\* COMME LA PRUNELLE DE TES YEUX TU PROTÈGERAS !

DE LA LUMIÈRE, DU BRUIT, DES ÉVENTUELS  
RONFLEMENTS, MOUVEMENTS DU OU DE LA  
PARTENAIRE, OU VISITES D'ANIMAUX DOMESTIQUES...

DE PLUS, LE LIT **UNIQUEMENT** AU SOMMEIL ET À  
L'INTIMITÉ SERA RÉSERVÉ.

\*SOMMEIL AU SENS LARGE SUR 24H, INCLUANT REPOS ET SIESTES.



**UNE NOUVELLE PERSONNE REPREND VIE AUJOURD'HUI.  
CETTE PERSONNE, C'EST VOUS !**

**[WWW.LINDAMINE.COM](http://WWW.LINDAMINE.COM)**



**Linda Amine**  
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE  
SPÉCIALISTE DU SOMMEIL

© Linda Amine, 2020  
[www.lindamine.com](http://www.lindamine.com)