

## Difficultés d'endormissement et attitudes

Si vous avez des difficultés d'endormissement, voyez par quelle attitude elles pourraient être provoquées. Est-ce

**Inquiétude** : Vous êtes préoccupé, réfléchissez à un problème, ressassez des idées noires ?  
Tenez votre **POUCE**.

**Peur** : Vous êtes angoissé, vous avez peur de ce qui vous attend le lendemain, vous avez des craintes pour l'avenir ? Tenez votre **INDEX**.

**Colère** : Quelqu'un ou quelque chose vous a mis en colère, vous êtes encore tout retourné ?  
Tenez votre **MAJEUR**.

**Tristesse** : Vous êtes triste suite à un événement douloureux dans votre vie, vous avez du chagrin, vous avez la nostalgie des bons moments passés suite à un changement dans votre vie ? Tenez votre **ANNULAIRE**.

**Effort** : Vous vous sentez encore sous pression à force de prétendre la bonne humeur, de l'entrain, de savoir tout faire, vous avez le sentiment de pas avoir réussi de contenter tout le monde malgré tous vos efforts ? Tenez votre **AURICULAIRE**.

Tenez le doigt concerné, d'abord à droite puis à gauche (ou l'inverse, faites comme vous le sentez) jusqu'à ce que vous sentez un apaisement - ce qui prend en général 3 à 10 minutes (pour chaque doigt)