

Checklist per un Sonno Perfetto

 Owner	 Domenico
 Tags	

La Guida Definitiva per Trasformare le Tue Notti

Prima di Andare a Letto (2-3 ore prima)

- Evita caffeina e alcol** dopo le 16:00
- Cena leggera** entro le 19:00 (evita proteine pesanti)
- Spegni dispositivi elettronici** 1 ora prima di dormire
- Attiva la modalità notturna** se devi usare il telefono
- Prepara l'ambiente:** temperatura 18-20°C, buio totale
- Indossa abiti comodi** o pigiama traspirante

Routine Serale (30-60 minuti prima)

- Igiene personale:** doccia tiepida, denti, viso
- Attività rilassanti:** lettura, meditazione, stretching leggero
- Respira profondamente:** 4-7-8 (inpira 4, trattieni 7, espira 8)
- Scrivi 3 cose positive** della giornata in un diario
- Prepara il giorno dopo:** vestiti, agenda (libera la mente)

Tecnologia per il Sonno

- App di monitoraggio:** Sleep Cycle, Pillow, o simili
- Suoni rilassanti:** natura, white noise, musica ambient
- Sveglia intelligente:** impostata per fase di sonno leggero
- Modalità aereo** o "Non disturbare" attivata
- Caricabatterie lontano dal letto** (evita campi elettromagnetici)



Orari e Routine

- Stesso orario ogni sera** (anche nei weekend ± 1 ora max)
- 7-9 ore di sonno** per notte (trova il tuo numero ideale)
- Evita sonnellini** dopo le 15:00
- Sveglia alla stessa ora** ogni mattina
- Luce solare** appena sveglio (10-15 minuti)



Ambiente e Comfort

- Materasso e cuscini** di qualità (sostituire ogni 7-10 anni)
- Lenzuola pulite** (cambio settimanale)
- Buio totale**: tende oscuranti o mascherina
- Silenzio**: tappi per orecchie o macchina rumore bianco
- Aria fresca**: arieggia la stanza prima di dormire



Tecniche di Rilassamento

- Rilassamento muscolare progressivo** (tendi e rilascia ogni muscolo)
- Visualizzazione**: immagina un posto tranquillo e sicuro
- Meditazione guidata**: usa app come Calm o Headspace
- Yoga del sonno**: posizioni delicate per rilassare il corpo
- Aromaterapia**: lavanda, camomilla (oli essenziali o tisane)



Monitoraggio e Miglioramento

- Diario del sonno**: ora di addormentamento, risveglio, qualità
- Valutazione settimanale**: cosa ha funzionato, cosa migliorare
- Dati dell'app**: analizza i pattern di sonno
- Fattori esterni**: stress, alimentazione, esercizio fisico
- Consultazione medica** se problemi persistono oltre 1 mese



Cosa Evitare Assolutamente

- ✗ Schemi irregolari** di sonno

- ✗ Esercizio intenso** 3 ore prima di dormire
- ✗ Luce blu** da schermi la sera
- ✗ Pasti pesanti** la sera
- ✗ Stress e preoccupazioni** non risolte
- ✗ Alcol come sonnifero** (peggiora la qualità del sonno)

Piano di Implementazione (Primi 30 Giorni)

Settimana 1: Inizia con orari fissi e ambiente ottimale

Settimana 2: Aggiungi routine serale e tecniche di rilassamento

Settimana 3: Integra app e monitoraggio

Settimana 4: Perfeziona e personalizza la routine

Ricorda: La Regola dei 66 Giorni

La scienza dimostra che servono **in media 66 giorni** per automatizzare una nuova abitudine, non 21 come dice il mito popolare. Sii paziente e costante!

Il Tuo Punteggio Sonno

Ogni sera, assegnati un punteggio da 1 a 10 per:

- **Facilità di addormentamento**
- **Qualità del sonno**
- **Sensazione al risveglio**

Target: media di 7+ su tutte e tre le aree

Scarica questa checklist e stampala per tenerla sul comodino. La trasformazione inizia stasera!

www.cambialetueabitudini.com