

Routine Serale per Dormire Meglio

Obiettivo

Favorire l'addormentamento naturale e il sonno profondo attraverso rituali, respirazione e strategie cognitive.

1. Orario di spegnimento digitale

Spegni schermi (TV, smartphone, PC) almeno 60 prima di coricarti
Imposta una sveglia serale come promemoria per staccare



2. Rituale calmante

Fai una doccia tiepida o bagno caldo.
Bevi una tisana rilassante (camomilla, melissa, passiflora)
Ascolta musica dolce o rumori bianchi



3. Lettura o scrittura

Leggi un libro leggero o spirituale
Tieni accanto un quaderno del pensiero per scrivere preoccupazioni



4. Rilassamento fisico

Sdraiati in posizione comoda.
Contrai e rilascia i gruppi muscolari, uno per volta
Concludi con respiri profondi e lenti



5. Respirazione 4-7-8

Inspira dal naso contando 4
Trattieni per 7
Espira dalla bocca per 8.
Ripeti per 4-8 cicli



6. Visualizzazione

Immagina un luogo calmo: una spiaggia, un lago tranquillo, una foresta
Visualizza i pensieri come foglie trasportate via dall'acqua o dal vento.



7. Igiene del sonno

Camera fresca, buia e silenziosa
Vai a letto e svegliati alla stessa ora ogni giorno
Evita pasti pesanti, alcol e caffeina la sera
Se non prendi sonno entro 30 minuti, alzati e fai qualcosa di rilassante.



Routine Serale Personale

Orario	Attività
20:30	Spegnimento dispositivi elettronici
21:00	Doccia tiepida / Tisana rilassante
21:30	Lettura leggera / Diario del Pensiero
22:00	Rilassamento muscolare e respirazione 4-7-8
22:15	Visualizzazione guidata
22:30	Coricarsi



Note personali

Scrivi qui eventuali accorgimenti o rituali che senti più tuoi:

- _____
- _____
- _____
- _____

La costanza è più importantedellaperfezione.Ognisera che rispetti la tua routine è un atto di cura verso te stesso.