

Re delle Routine

La Speciale Checklist delle Routine di Tony Manfron per Dormire (e Svegliarsi) SEMPRE alla Grande

Premessa: per godere appieno di questa check-list è necessario leggere prima il libro, altrimenti non capirai il perché di alcune strategie e alcuni termini.

Il Rituale Serale:

1. **Fai una partita a N.T.A.:** Spegni tutti i dispositivi elettronici almeno un'ora prima di andare a dormire.
2. **Assicurati che la Bat- Caverna sia degna di un Super Eroe del tuo calibro:** ricorda che luce e temperatura sono i principali responsabili della regolazione dell'addormentamento.
3. **Pratica tecniche di rilassamento** come la meditazione e la respirazione profonda per portare il Nervo Vago allo stato desiderato.
4. **Ricordati del T.R.E. e degli stimolanti.**
5. **Fai una doccia calda (non bollente) di pochi minuti** per distendere i muscoli e calmare la mente, se invece hai bisogno di abbassare la temperatura corporea fai una doccia fresca (non fredda), sempre di pochi minuti.
6. **L'ambiente in cui passi la serata:** che sia soffuso (lampada di sale, luci no Flickr) naturalmente profumato (candele in cera d'api o cera di soia), musica sottofondo rilassante.
7. **Fai discussioni edificanti, positive e serene** con la tua famiglia oppure chiama qualcuno a cui vuoi bene, chiedigli come sta, trasmettigli positività e vibrazioni buone.

8. **Journaling:** trasmetti i tuoi pensieri dal tuo cranio alla carta con l'inchiostro, liberando così la mente e scrivi almeno 3 cose della giornata passata per le quali essere grati.
9. **Pratica esercizi di allungamento** muscolare leggero per sciogliere le tensioni.
10. **Decidi a che ora metterti a dormire** e rispettalà ogni sera, come una vera regola.

Il Rituale Mattutino:

1. **Appena ti svegli riempi la tua casa con la luce del sole** o esci all'aperto, favorendo l'attivazione del NSC tramite la Melanopsina e soprattutto evita i display la prima mezz'ora.
2. **Muoviti, cammina o fai Shaking:** saltella sul posto per 30" - 60", favorendo quindi il sistema linfatico e l'attivazione muscolare.
3. **Usa il nettalingua** che può promuovere la salute orale rimuovendo batteri di vario tipo, può ridurre l'alitosi e migliorare il senso del gusto.
4. **Pratica un esercizio di respirazione**, come ad esempio la respirazione Wim Hof o la respirazione circolare per ossigenare i tuoi tessuti ed il cervello.
5. **Se puoi, pratica la crioterapia per 30" - 120"**, ovvero la doccia fredda, la quale può stimolare la produzione di neurotrasmettitori come Serotonina (umore), adrenalina e norepinefrina (pressione sanguigna, metabolismo, vigilanza) e dopamina (piacere, motivazione, senso di ricompensa).
6. **Idratati** e se necessario usa elementi che ti servono oltre all'acqua (minerali, elettroliti, Lime o Limone, Aceto di Mela Madre, ecc.).
7. **Ricordati del T.R.E.** senza fretta di rompere il digiuno notturno.
8. **Componi la tua colazione sfruttando alimenti nutrizionalmente "densi"**, ricchi dunque di nutrienti, vitamine, minerali, proteine e crea una colazione equilibrata che non ti farà avere cali di energia, bensì favorirà produttività e lucidità.
9. **Ringrazia per ciò che hai**, visualizzando ad occhi chiusi le "cose" per cui provi gratitudine, in generale visualizza che affronterai la tua giornata in modo positivo.
10. **Posticipa stimolanti come la caffeina** dopo un paio d'ore dal risveglio.

Seguendo queste semplici pratiche di BioHacking nel tuo rituale serale e nella routine mattutina, puoi mettere le basi per un sonno ottimizzato.