



dormire tutta la notte e svegliarsi riposati

DIARIO DEL SONNO

Antonio Spera

Dormi Bene

DORMI BENE

1

INDICAZIONI D'USO

2

DIARIO DEL SONNO

3

ABITUDINI E GIORNATA

4

IL VIAGGIO DEL SONNO

5

ANTONIO SPERA

SPERA
YOGA

Indicazioni d'uso

* Compila il diario ogni giorno al mattino (per ricordare i dettagli notturni) e alla sera (per routine e abitudini).

* Dopo quattro settimane, osserva i pattern: orari, cibo, stress, attività fisica, consumo di caffeina o alcol, ecc.

* Alla fine delle quattro settimane avrai un quadro completo per individuare correlazioni tra comportamenti e qualità del sonno, utile per interventi mirati o percorsi di riequilibrio (yoga, respirazione, meditazione, igiene del sonno, ecc.).

* Nella pagina che segue trovi la tabella che puoi utilizzare per quattro settimane, in modo da ottenere un quadro completo di un mese di sonno e abitudini.

Questo è un Diario di Riferimento Giorno per Giorno.

Sottolinea l'importanza della Routine Serale in preparazione alla notte e l'impatto delle Abitudini della Giornata e di come ti senti al Risveglio.

Riflessioni personali giornaliere

Annota queste riflessioni personali ogni giorno.

* Qualità complessiva del sonno (0-5) _____

* Cosa ha influito sul sonno oggi? _____

* Cosa potrei fare di diverso questa sera per dormire meglio? _____

DIARIO DEL SONNO

	<i>Domenica</i>	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>
Ora a letto							
Ora luci spente / occhi chiusi							
Tempo x addormentarsi min.							
Risvegli notturni (n°)							
Orari risvegli							
Durata risvegli (min)							
Sogni / incubi							
Ora risveglio definitivo							
Sensazione al risveglio (0–10)							
Umore al risveglio							
Dolori / tensioni							

Riflessioni personali giornaliere

Annota queste riflessioni personali ogni giorno.

- * Qualità complessiva del sonno (0–5) ____
- * Cosa ha influito sul sonno oggi? ____
- * Cosa potrei fare di diverso questa sera per dormire meglio? _____



LA QUALITÀ DEL TUO SONNO

COMINCIA ANCORA PRIMA DI
CHIUDERE GLI OCCHI PER
ANDARE A DORMIRE

ANTONIO SPERA



ABITUDINI E GIORNATA

	<i>Domenica</i>	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>
Energia mattina (0–10)							
Energia pomeriggio (0–10)							
Sonnolenza diurna							
Riposini (orario / durata)							
Attività fisica (tipo, durata, orario)							
Alimentazione principale							
Idratazione (lt)							
Caffeina (quantità / orario)							
Alcol (quantità / orario)							
Stress / eventi emotivi rilevanti							

☺ Relazione tra energia diurna e qualità del riposo

Il modo in cui vivi la tua giornata determina la qualità del tuo sonno notturno. Non possiamo aspettarci un sonno profondo se durante il giorno il nostro sistema nervoso è costantemente in modalità lotta-o-fuggi (simpatico).

Se l'Energia del mattino è bassa e lo Stress è alto, avrai già individuato un pattern su cui intervenire.

	<i>Domenica</i>	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>
Ora a letto							
Ora luci spente / occhi chiusi							
Tempo x addormentarsi min.							
Risvegli notturni (n°)							
Orari risvegli							
Durata risvegli (min)							
Sogni / incubi							
Ora risveglio definitivo							
Sensazione al risveglio (0–10)							
Umore al risveglio							
Dolori / tensioni							

Energia mattina (0–10)							
Energia pomeriggio (0–10)							
Sonnolenza diurna							
Riposini (orario / durata)							
Attività fisica (tipo, durata, orario)							
Alimentazione principale							
Idratazione (lt)							
Caffeina (quantità / orario)							
Alcol (quantità / orario)							
Stress / eventi emotivi rileva							

zzz
DIARIO DEL SONNO

 ABITUDINI E GIORNATA

Il viaggio completo di un sonno profondo

Come onde che vanno e vengono, il sonno scorre in cicli che si ripetono durante la notte. Ognuna di queste fasi nutre un aspetto diverso di noi: calma, stabilità, guarigione, creatività. Insieme, costruiscono il ritmo segreto del riposo, dove corpo, mente e anima si rigenerano.

Per accompagnarti in questo viaggio, ho creato questo Diario del Sonno di 4 settimane, un eBook pratico e consapevole da compilare giorno per giorno.

Un percorso per osservare, comprendere e migliorare la qualità del tuo riposo. ✨

Il Diario ti aiuterà ad annotare:

- * La tua Routine serale (ora a letto, rilassamento, stato d'animo)
- * Il Sonno notturno (tempo per addormentarti, risvegli, sogni/incubi)
- * Al Risveglio (ora de nitiva, sensazioni, umore, eventuali dolori)
- * Abitudini giornaliere (energia, alimentazione, attività sica, ca eina, alcol, stress)
- * Riflessioni personale (qualità del sonno, fattori che lo in uenzano, azioni per migliorarlo)

Un piccolo rituale serale e mattutino per imparare ad ascoltare il tuo ritmo naturale.

CHI È ANTONIO E PERCHÈ PUÒ AIUTARTI.

Esperto insegnante di yoga e meditazione, con anni di esperienza nel guidare persone a ritrovare equilibrio, calma e benessere, anche in vite frenetiche e notti agitate. . Il metodo Dormi Bene è rivolto a chi fa fatica a dormire bene e vuole riscoprire il piacere di un sonno naturale, grazie a un approccio pratico, accessibile e adatto anche a chi parte da zero.

Il metodo unico che Antonio propone, integra yoga, respirazione consapevole, meditazione e micro-pratiche serali, aiutando chi partecipa a ritrovare serenità, equilibrio e chiarezza mentale, anche dopo anni di sonno agitato.





SPERA
YOGA