

# DAILY ROUTINE

Antonio  
De Matteis *arch*

# DAILY ROUTINE

---

Nell'era dei social, tanti colleghi e coach del WEB, raccontano la propria esperienza con la "*Morning routine*".

Trovo questo messaggio molto utile, in quanto la condivisione di strategie che funzionano ed hanno un fondamento scientifico, possono fungere da guida e da stimolo per altre persone.

Quello che ritengo meno "condivisibile" è la promessa che spesso accompagna questi video, contenuti e libri:

*FAI COSÌ E LA TUA VITA CAMBIERÀ!*

Questa a mio avviso è una promessa fuorviante e ingiusta, poiché propone false speranze in chi magari in quel momento può essere più 'fragile' o magari sta cercando qualcuno o qualcosa che possa aiutarlo a venir fuori da una situazione di difficoltà oppure di impasse.

La premessa che invece sono qui a farti è che, sicuramente le tue abitudini riguardo ad alcuni aspetti della quotidianità sono importanti (*e quindi questa Daily routine può esserti utile*), ma in molte situazioni è necessario essere aiutati da professionisti competenti.

Questo lo dico non solo per etica professionale, ma anche e soprattutto perché credo fortemente nelle cose che ti dirò tra poco.

Ritengo quindi necessario che tu possa essere motivato nel modo giusto e avere una compliance costante.

Ma veniamo a Noi: nel mio modello di lavoro, non può esistere una **DAILY ROUTINE**, se non c'è una **NIGHT ROUTINE**.

**NON PUOI AVERE UNA GRANDE GIORNATA, SE NON HAI AVUTO UNA GRANDE NOTTATA.**

Ricorda che passiamo 1/3 della vita dormendo, e quindi mi ripeto: non possiamo avere una grande fase di veglia se non è stata preceduta da una grande fase di sonno.

# NIGHT ROUTINE

Ecco alcune strategie a costo zero che potrai mettere in atto fin da subito per iniziare a prenderti cura del tuo **SONNO**.

## 1 Sviluppa una organizzazione oraria

In funzione dell'orario di sveglia, imposta l'orario di addormentamento tornando indietro di 7:30 ore.

*ES: Sveglia alle 6:30? Dovrai cercare di dormire entro le 23:00. Bada bene ho detto dormire! Questo significa che se impieghi 15' per addormentarti, dovrai spegnere tutto entro le 22:45.*

## 2 Imposta la temperatura

Una stanza troppo calda non favorisce il sonno profondo, momento in cui la nostra temperatura scende. 18-19 gradi è la temperatura giusta. *P.s. Ricordati di arieggiare sempre la stanza prima di coricarti.*

## 3 Spegni quella Luce

Nessuna luce, puntino luminoso o bachur accese. *Anche con gli occhi chiusi, siamo capaci di percepire l'illuminazione esterna.*

## 4 Mangia poco

E' assolutamente necessario mangiare poco alla sera, poiché da un certo orario in poi, i movimenti intestinali vengono soppressi, avere cibo nello stomaco mentre proviamo a dormire non è il massimo.

## 5 Spegni il cellulare

Devo Spiegartelo? Non credo, ma aggiungo un dato: la luce blu degli schermi è capace di tenere il tuo cervello attivo fino a 2 ore dopo l'addormentamento.

**TU STAI DORMENDO, IL TUO CERVELLO NO!**

Adesso che abbiamo **costruito una notte migliore**, vediamo cosa possiamo fare con la nostra giornata.

Nella mia idea, tutto ruota intorno all' **ENERGIA** e per questo motivo dobbiamo concentrarci su due aspetti principali: **Attivarla e Conservarla**. Già, perché a meno di condizioni patologiche, di energia ne abbiamo in abbondanza. Il problema odierno è che teniamo questa energia intrappolata, spesso perché non sappiamo come "avviare il motore"; in altre circostanze invece perché la sprechiamo lavorando molto "di mente" e poco "di corpo". Il segreto è nel movimento, l'unico in grado di svolgere la duplice funzione: da un lato "sblocca" il nostro potenziale energetico, dall'altro è in grado di canalizzarlo spingendoci in **Focus!**

# ROUTINE

Ecco alcune strategie a costo zero che potrai inserire fin da subito nella tua routine giornaliera e iniziare a prenderti cura della tua **ENERGIA**.



## Esponiamoci alla luce e respiriamo

Il primo passo della giornata dovrebbe essere esporre gli occhi alla luce esterna, senza il filtro del vetro. Magari abbinato a delle belle respirazioni per attivare il proprio sistema respiratorio.



## Apri l'acqua fredda

Un buon modo per segnalare al corpo che ci siamo svegliati ed evitare di arrivare a lavoro come uno zombie è lavarsi con acqua fredda. Questo stimolerà il tuo sistema nervoso simpatico.



## Muovi il corpo

Per la stessa ragione del punto 2 potrebbe essere veramente utile fare movimento al mattino. Che sia una breve sessione di stretching oppure una vera e propria seduta di allenamento, muovi quel corpo! *Bastano 5-10 minuti!*



## Controlla l'energia

Durante la giornata monitora sempre i tuoi livelli di energia fisici e mentali e prenditi adeguate pause per recuperare. Puoi sfruttare anche il punto 5.



## Fai un sonnellino! Utilizza il POWER NAP

*Overo un sonnellino durante la giornata.* Due formule: una breve da 3-5 minuti, da utilizzare quando ne senti la necessità; una lunga da 30 minuti da utilizzare dopo pranzo. Puoi abbinare una musica rilassante, è molto utile.

*P. S. Se vuoi c'è una PLAYLIST su Spotify dal nome **RESPIRA IN NATURA***

Quante cose potrei ancora scrivere? Infinite, ma ho cercato di racchiudere in queste poche righe alcuni aspetti che a mio avviso possono essere utili, facili e funzionali per iniziare a prendersi cura di sé. Ultima cosa: **SI GRATA/O PER LA VITA CHE TI È STATA DONATA.**