

Elenco delle azioni da fare

- Rendere le ore prima di andare a letto più adatte a un sonno rigenerante.
- Individuare l'orario del mio treno del sonno.
- Individuare l'ora alla quale svegliarmi per rispettare il mio ciclo del sonno.
- Crearmi una routine pre-sonno.
- Integrare l'esercizio della gratitudine prima di dormire.
- Rendere, se necessario, la mia camera più adatta al sonno.
- Trovare una mia strategia per arrivare rilassato/a a letto.
- Fare lettere simboliche.
- Fare il test dei parassiti alla prossima luna piena. Se positivo, fare il trattamento anti parassiti suggerito dal corso e/o proposto dal mio medico di fiducia.
- Organizzare la giornata per espormi alla luce naturale.
- Togliere ogni fonte di luce artificiale durante il mio sonno di notte.
- Installare un filtro automatico per la luce blu sui miei schermi.
- Verificare e cambiare se necessario l'orientamento del letto.
- Fare indagine personale e genealogica: è successo un evento importante in cui non dormire è stato benefico o dormire è stato all'origine di un dramma?
- Ascoltare l'audio "Rilassamento per un sonno rigenerante".
- Se necessario, consultare un terapeuta per il riequilibrio energetico (esperto di medicina cinese per esempio) o per un sostegno all'indagine personale e genealogica.



Azione