

# CONVEGNO

## Mindfulness - La persona al centro Pratiche, strategie e obiettivi per il benessere lavorativo negli Enti Locali



**BONAMASSA**<sup>®</sup>  
Sleep & Performance

**La cultura del sonno di qualità  
e di giusta quantità connesso  
con le performance:  
equilibrio sonno, persona e lavoro**



**BONAMASSA**<sup>®</sup>  
Sleep & Performance

# La situazione attuale



Sempre più persone oggi dormono male, non riposano bene e si svegliano più stanche di quando sono andate a letto



IL SONNO E' IMPORTANTE

**1/3** della **NOSTRA VITA** la passiamo **dormendo**

**3 ANNI** dei prossimi **10**



**BONAMASSA**  
Sleep & Performance

# IL SONNO E' IMPORTANTE

**1/3 della NOSTRA VITA la passiamo dormendo**  
**2/3 sono influenzati da come abbiamo dormito**



**BONAMASSA**  
Sleep & Performance

# IL SONNO E' IMPORTANTE



**BONAMASSA**  
Sleep & Performance

# IL SONNO E' IMPORTANTE



Il sonno secondo la scienza:  
condizione necessaria per il  
miglioramento dell'efficienza fisica,  
della salute e della longevità



**BONAMASSA**  
Sleep & Performance

Da cosa dipende un sonno  
di qualità e di giusta quantità?

## i 5 PILASTRI

di un **SONNO** di **QUALITA'** e giusta **QUANTITA'**

### ATTIVI

- (i) conoscenza del sonno
- (ii) dato oggettivo, analisi anagrafica
- (iii) dato soggettivo, analisi psicografica

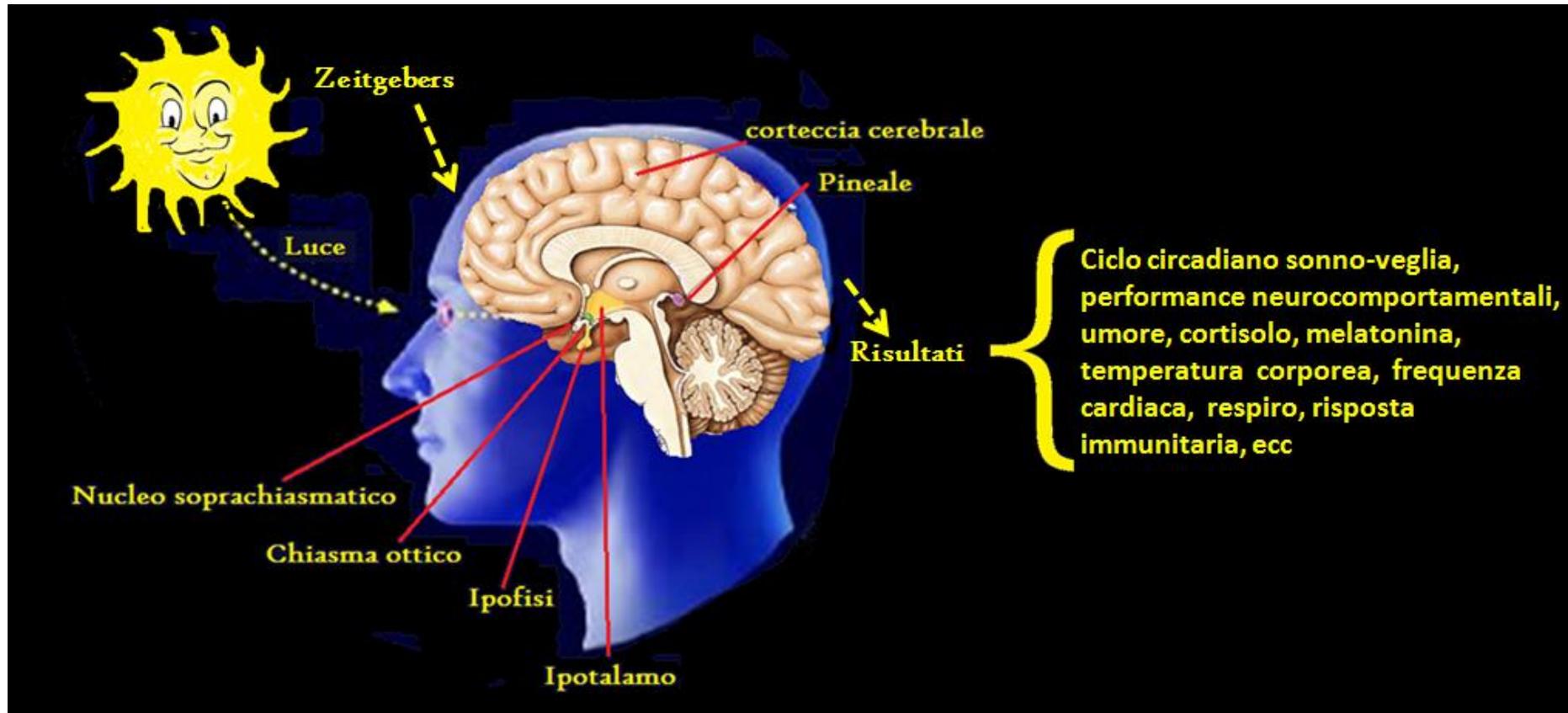
### PASSIVI

- (iv) sistema letto
- (v) ambiente

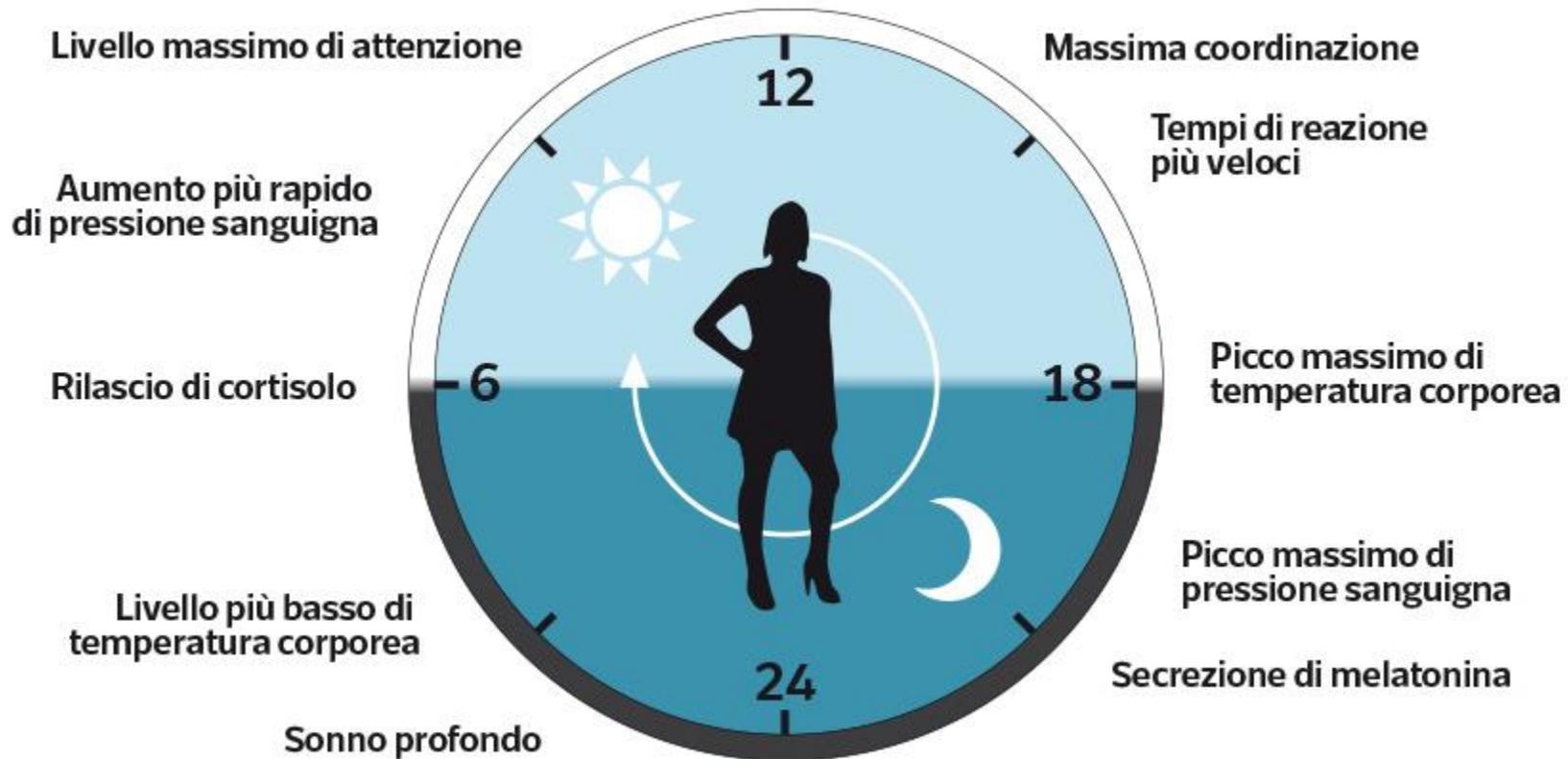


**BONAMASSA**  
Sleep & Performance

# I 3 PILASTRI ATTIVI \_conoscenza del sonno



# I 3 PILASTRI ATTIVI \_conoscenza del sonno

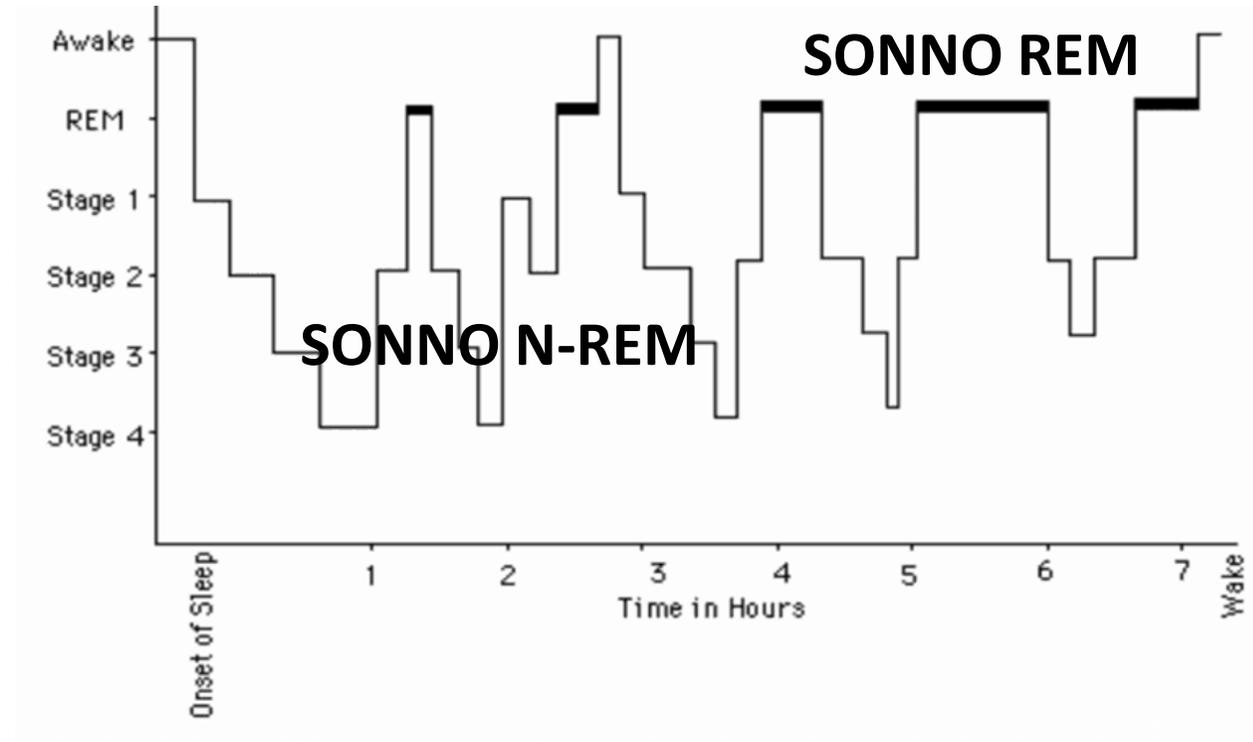


# I 3 PILASTRI ATTIVI \_conoscenza del sonno



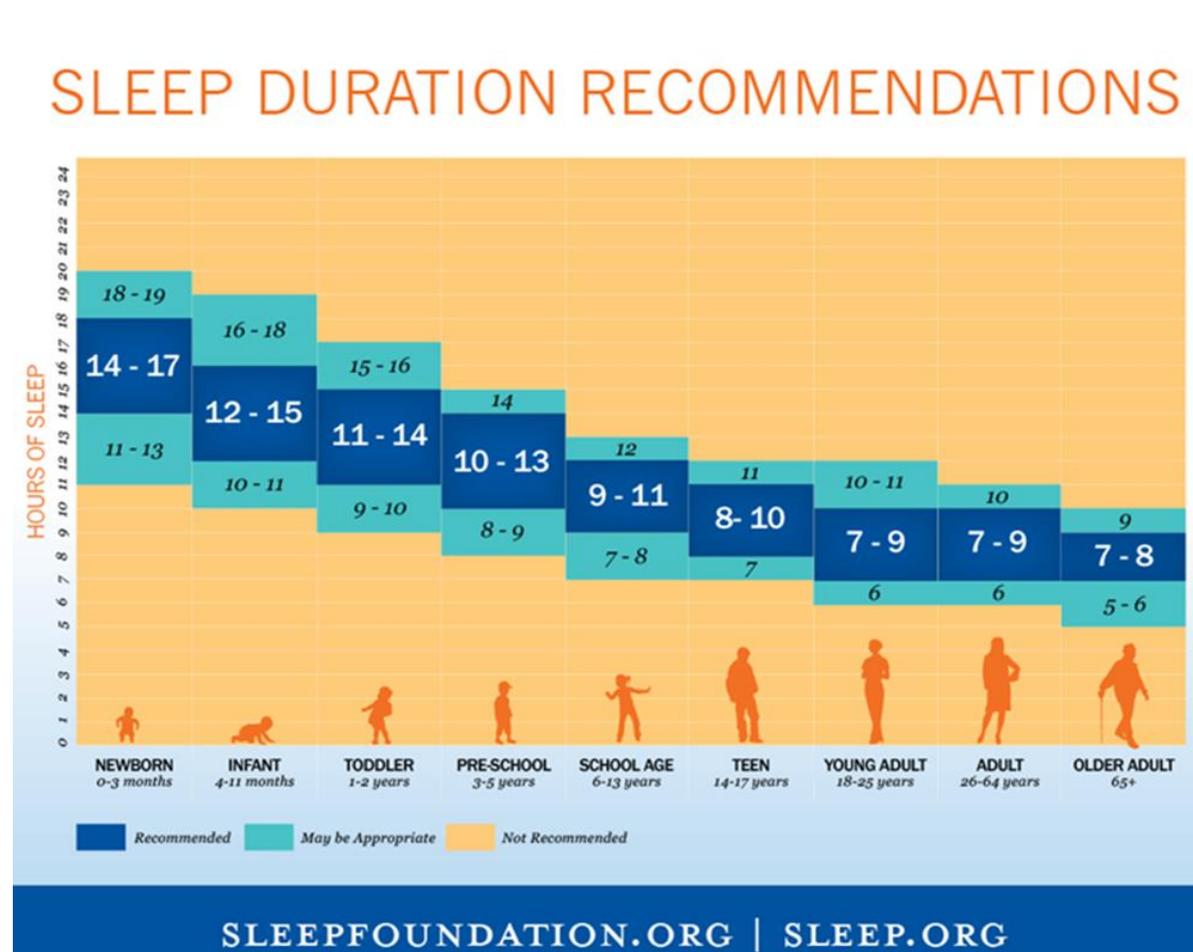
**BONAMASSA**  
Sleep & Performance

# I 3 PILASTRI ATTIVI\_conoscenza del sonno



**BONAMASSA**  
Sleep & Performance

# I 3 PILASTRI ATTIVI \_conoscenza del sonno



**BONAMASSA**  
Sleep & Performance

# I 3 PILASTRI ATTIVI \_dato oggettivo

Deve essere svolta una «indagine anagrafica» rivolta ad individuare le caratteristiche oggettive:

Età (bambino, adolescente, adulto, terza età, quarta età)

Donna adulta (ciclo mestruale, gravidanza, menopausa, terza età, quarta età).

Peso

Altezza

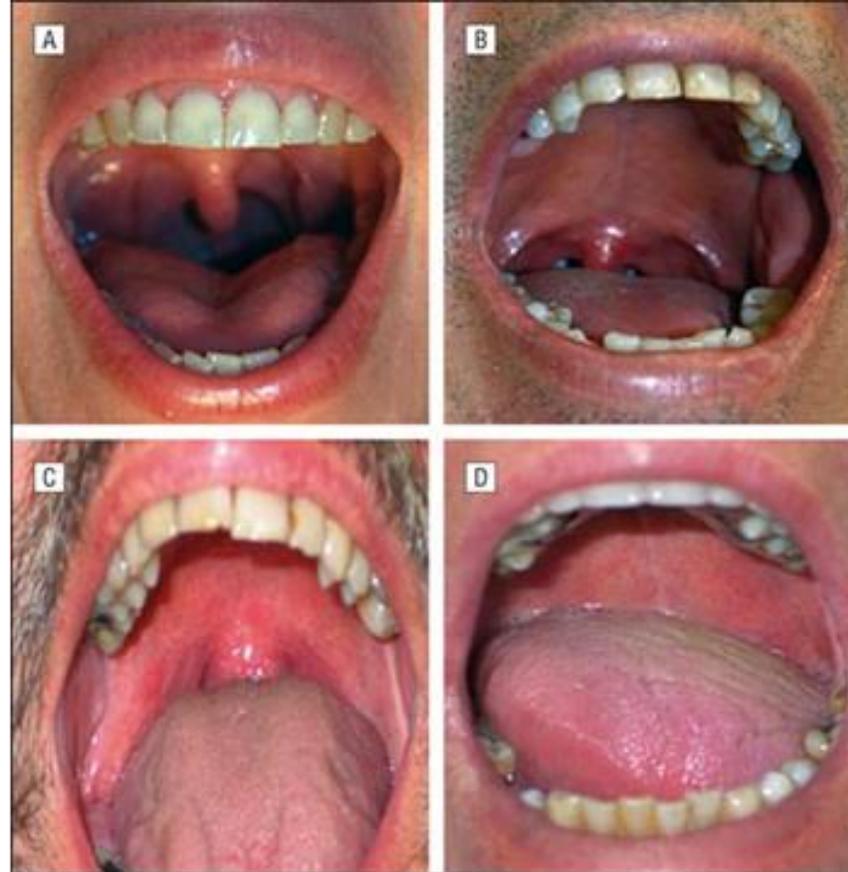
Costituzione

Profilo unico a cui corrisponde una unicità di sonno.

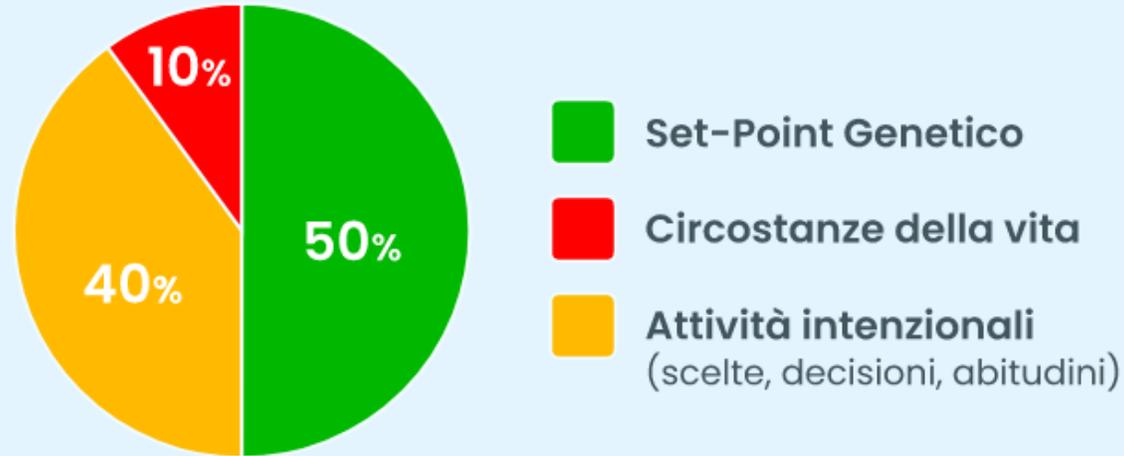


**BONAMASSA**  
Sleep & Performance

# I 3 PILASTRI ATTIVI \_dato oggettivo

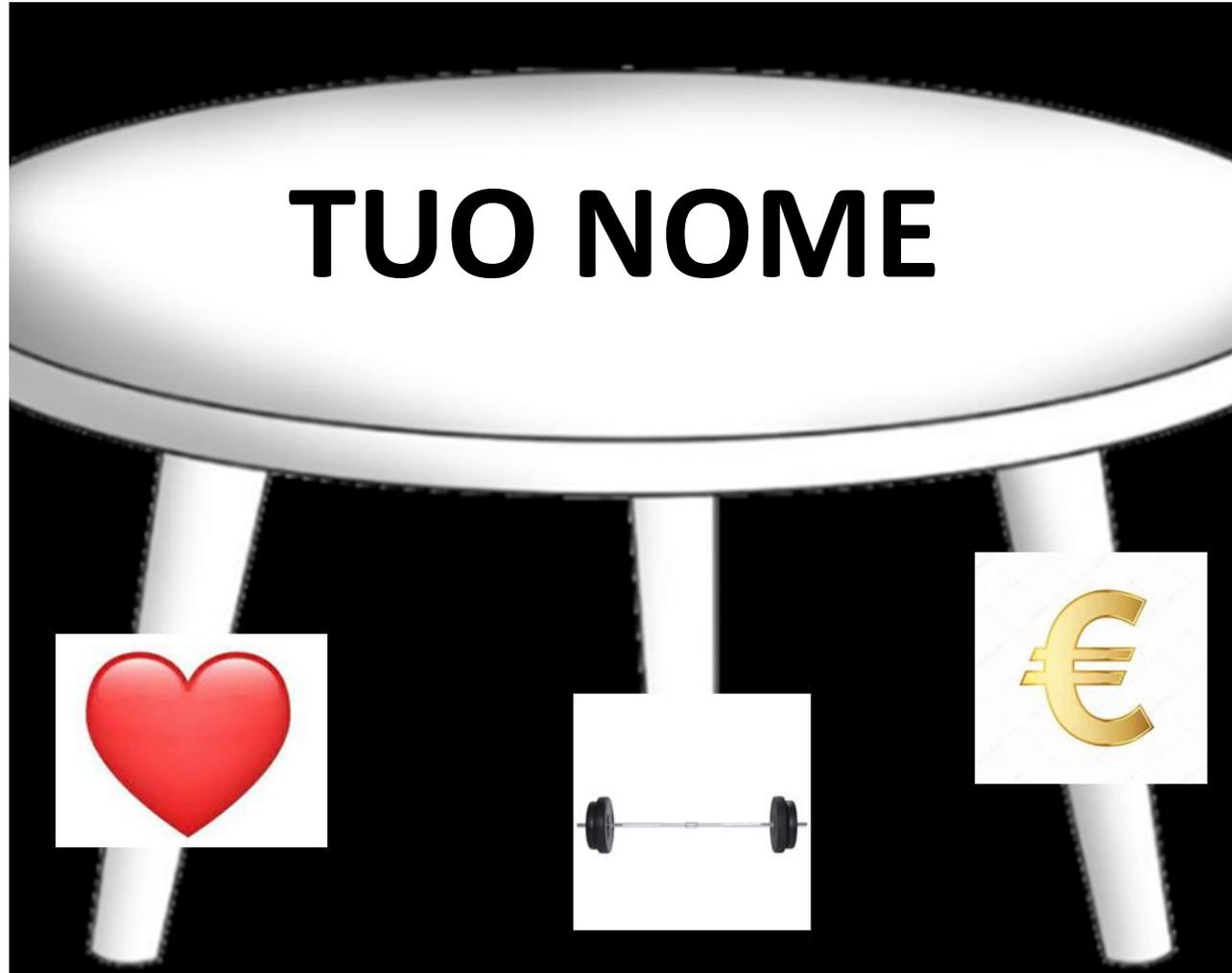


# Cosa determina la felicità?



Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A new Approach to Getting the Life You Want*. New York, USA: Penguin Press

# FELICITA' E AUTOREALIZZAZIONE



# I 3 PILASTRI ATTIVI \_dato soggettivo



# I 3 PILASTRI ATTIVI \_dato soggettivo

Atteggiamento e rituali della sera

**ACCETTAZIONE**

**GRATITUDINE**

**FIDUCIA**

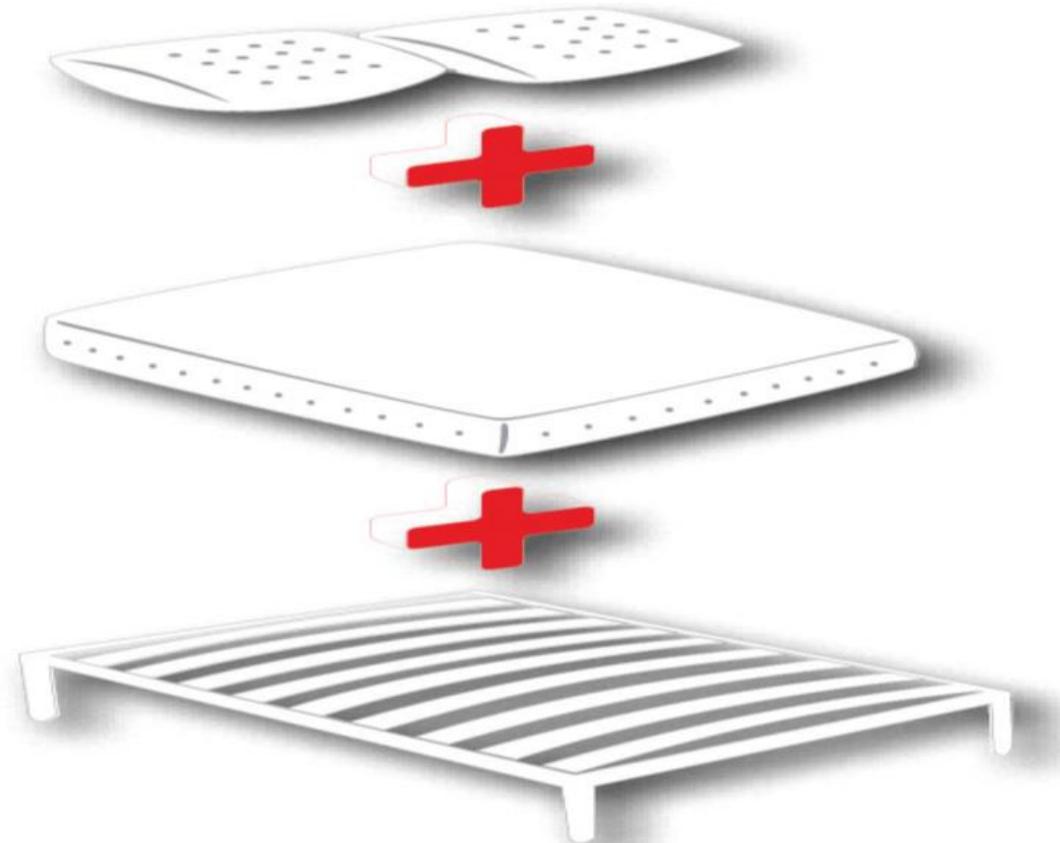
**CONTENTEZZA**

**AMOR PROPRIO**

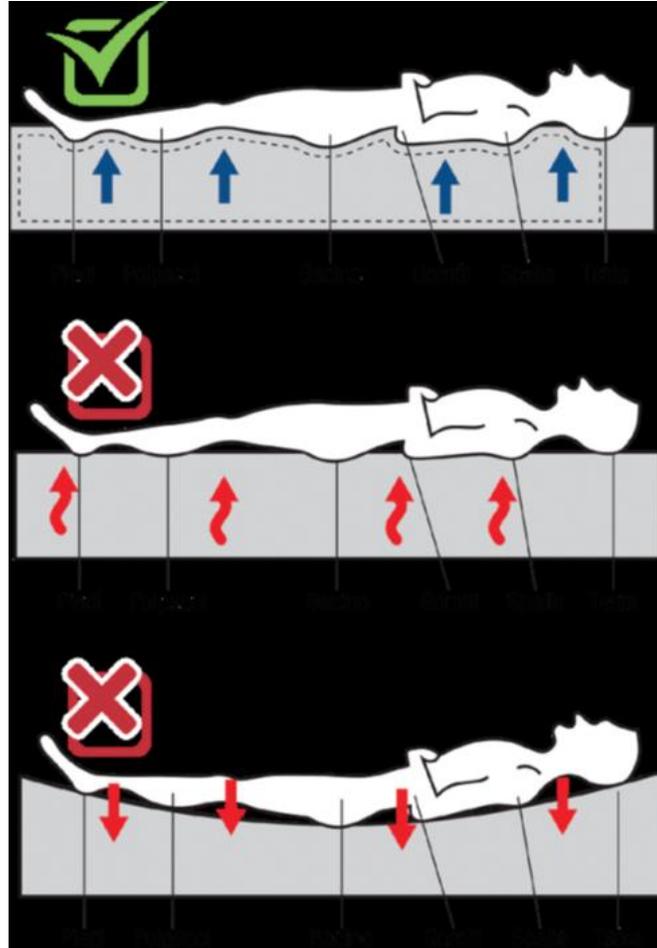


**BONAMASSA**  
Sleep & Performance

# I 2 PILASTRI PASSIVI\_sistema letto



# I 2 PILASTRI PASSIVI\_sistema letto



# I 2 PILASTRI PASSIVI\_sistema letto



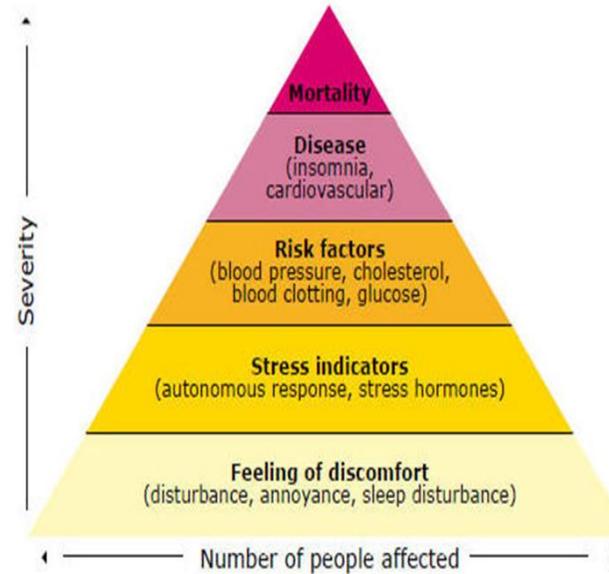
# I 2 PILASTRI PASSIVI\_l'ambiente



Unione Province d'Italia  
  
UPI  
Emilia-Romagna

**BONAMASSA**  
Sleep & Performance

# I 2 PILASTRI PASSIVI\_l'ambiente



Umidità dell'aria														
Temp. aria	30%	35%	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
30 C°	10,5	12,9	14,9	16,8	18,4	20,0	21,4	22,7	23,9	25,1	26,2	27,2	28,2	29,1
29 C°	9,7	12,0	14,0	15,9	17,5	19,0	20,4	21,7	23,0	24,1	25,2	26,2	27,2	28,1
28 C°	8,8	11,1	13,1	15,0	16,6	18,1	19,5	20,8	22,0	23,2	24,2	25,2	26,2	27,1
27 C°	8,0	10,2	12,2	14,1	15,7	17,2	18,6	19,9	21,1	22,2	23,3	24,3	25,2	26,1
26 C°	7,1	9,4	11,4	13,2	14,8	16,3	17,6	18,9	20,1	21,2	22,3	23,3	24,2	25,1
25 C°	6,2	8,5	10,5	12,2	13,9	15,3	16,7	18,0	19,1	20,3	21,3	22,3	23,2	24,1
24 C°	5,4	7,6	9,6	11,3	12,9	14,4	15,8	17,0	18,2	19,3	20,3	21,3	22,3	23,1
23 C°	4,5	6,7	8,7	10,4	12,0	13,5	14,8	16,1	17,2	18,3	19,4	20,3	21,3	22,2
22 C°	3,6	5,9	7,8	9,5	11,1	12,5	13,9	15,1	16,3	17,4	18,4	19,4	20,3	21,2
21 C°	2,8	5,0	6,9	8,6	10,2	11,6	12,9	14,2	15,3	16,4	17,4	18,4	19,3	20,2
20 C°	1,9	4,1	6,0	7,7	9,3	10,7	12,0	13,2	14,4	15,4	16,4	17,4	18,3	19,2
19 C°	1,0	3,2	5,1	6,8	8,3	9,8	11,1	12,3	13,4	14,5	15,5	16,4	17,3	18,2
18 C°	0,2	2,3	4,2	5,9	7,4	8,8	10,1	11,3	12,5	13,5	14,5	15,4	16,3	17,2
17 C°	-0,6	1,4	3,3	5,0	6,5	7,9	9,2	10,4	11,5	12,5	13,5	14,5	15,3	16,2
16 C°	-1,4	0,5	2,4	4,1	5,6	7,0	8,2	9,4	10,5	11,6	12,6	13,5	14,4	15,2
15 C°	-2,2	-0,3	1,5	3,2	4,7	6,1	7,3	8,5	9,6	10,6	11,6	12,5	13,4	14,2
14 C°	-2,9	-1,0	0,6	2,3	3,7	5,1	6,4	7,5	8,6	9,6	10,6	11,5	12,4	13,2
13 C°	-3,7	-1,9	-0,1	1,3	2,8	4,2	5,5	6,6	7,7	8,7	9,6	10,5	11,4	12,2
12 C°	-4,5	-2,6	-1,0	0,4	1,9	3,2	4,5	5,7	6,7	7,7	8,7	9,6	10,4	11,2
11 C°	-5,2	-3,4	-1,8	-0,4	1,0	2,3	3,5	4,7	5,8	6,7	7,7	8,6	9,4	10,2
10 C°	-6,0	-4,2	-2,6	-1,2	0,1	1,4	2,6	3,7	4,8	5,8	6,7	7,6	8,4	9,2

# I 2 PILASTRI PASSIVI\_l'ambiente

**DURATA IGIENICA VS MECCANICA**

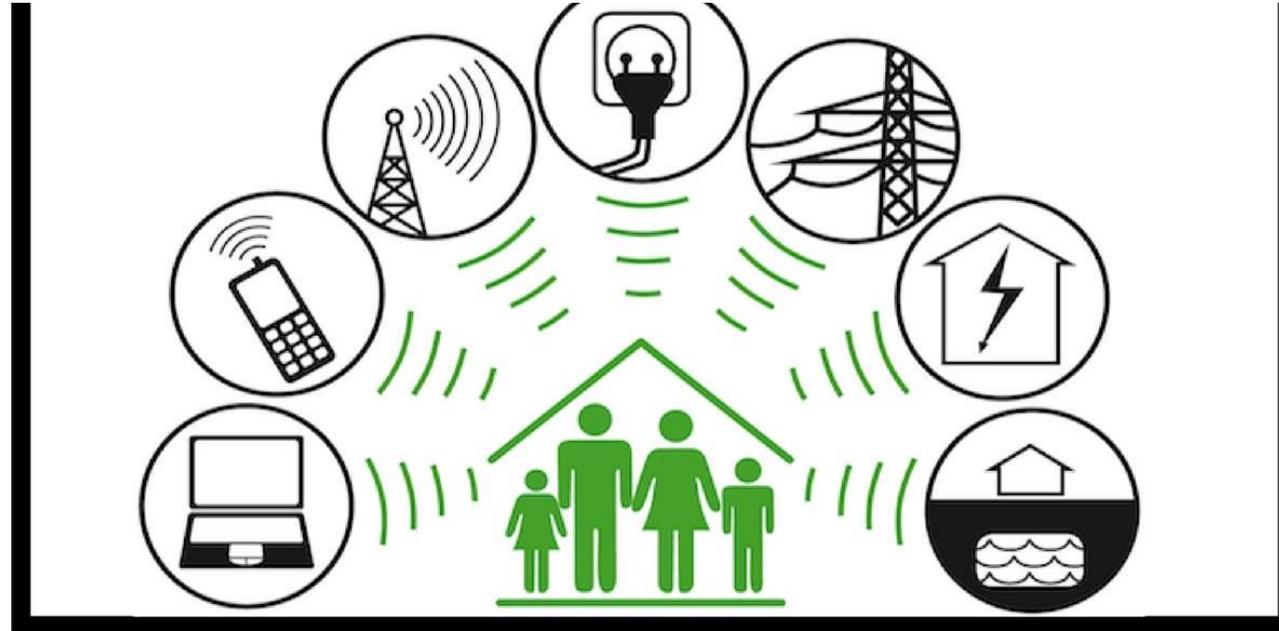
(biancheria, sistema letto)



Unione Province d'Italia  
  
UPI  
Emilia-Romagna

**BONAMASSA**  
Sleep & Performance

# I 2 PILASTRI PASSIVI\_l'ambiente





Dott. Loris Bonamassa

## Il sapere tradizionale in materiale di salute non deve essere ignorato, ma va adattato allo stile di vita di oggi, per permetterci di dormire tranquillamente adottando anche alcuni accorgimenti:

- 1** RILASSARSI. Lo stress e l'ansia incidono negativamente sulla qualità del sonno 
- 2** Praticare Yoga o corsi di rilassamento 
- 3** Seguire uno stile di vita corretto 
- 4** Individuare la causa responsabile dell'insonnia prima di intraprendere qualsiasi terapia 
- 5** Andare a dormire circa sempre alla stessa ora 
- 6** Mangiare almeno un paio d'ore prima di andare a letto 
- 7** Evitare se possibile il consumo di caffeina e alcolici o di prodotti con tabacco nelle ore che precedono il riposo 
- 8** Allestire a dovere la camera da letto e usarla solo per dormire 
- 9** Bere un bicchiere di latte caldo prima del riposo notturno. Il latte contiene un amminoacido essenziale (triptofano) in grado di esercitare una modesta azione sedativa naturale 
- 10** Alzarsi presto alla mattina e andare a dormire entro la mezzanotte 
- 11** Isolare acusticamente la camera da letto. I rumori forti possono ostacolare l'addormentamento e indurre l'insonnia 
- 12** Igiene del sonno 
- 13** Dormire su un sistema letto consono alle proprie esigenze 
- 14** Concentrarsi su qualcosa di piacevole, cercando di allontanare le preoccupazioni della giornata 
- 15** Regolare la temperatura della camera da letto. Un eccesso di caldo o di freddo può rendere difficoltoso l'addormentamento 
- 16** Indossare un pigiama o una camicia da notte comodi 
- 17** Imparare le corrette tecniche di respirazione, in modo da favorire il sonno 
- 18** Fare un bagno caldo prima di dormire costituisce un buon rimedio, piacevole e rilassante, contro l'insonnia 
- 19** Affidarsi ad un Sleep Coach per imparare a dormire bene 



IL SONNO E' UN INVESTIMENTO AD ALTO RENDIMENTO  
E' longevità, qualità della vita e performance lavorativa!



Unione Province d'Italia  
  
UPI  
Emilia-Romagna

**BONAMASSA**  
Sleep & Performance



**[www.youtube.com/@lorisbonamassa](https://www.youtube.com/@lorisbonamassa)**

WhatsApp Cell. **335 5773012**

e-mail: **office@bonamassa.eu**

**BONAMASSA**<sup>®</sup>  
Sleep & Performance