



Exercício Prático – Checklist do Sono Estratégico para Alta Performance

1. **Defina um horário fixo para dormir e acordar**
→ O cérebro funciona melhor com regularidade. O ciclo circadiano precisa de consistência para ativar a produção de melatonina e cortisol nos momentos certos.
2. **Controle a exposição à luz**
→ Evite luz azul (celular, computador, TV) até 1 hora antes de dormir. Prefira luz amarelada e ambiente escuro para facilitar a indução do sono.
3. **Crie um ritual de desaceleração**
→ Meditação, leitura leve ou respiração profunda sinalizam ao sistema nervoso que é hora de relaxar. Isso ajuda a regular a **amígdala**, reduzindo estresse e ansiedade.
4. **Monitore cafeína e álcool**
→ Cafeína até 6h antes de dormir pode prejudicar o sono profundo. O álcool atrapalha o sono REM, essencial para memória e criatividade.
5. **Ambiente certo = cérebro certo**
→ Quarto escuro, silencioso e em temperatura agradável (18° a 22°C) aumenta a qualidade do sono e favorece a recuperação do cérebro.
6. **Sono como prioridade estratégica**
→ Programe suas atividades empresariais respeitando seu ciclo circadiano. As tarefas mais analíticas devem ser feitas quando o **córtex pré-frontal** está em seu pico (geralmente pela manhã).
7. **Anote insights ao acordar**
→ Durante o sono REM, o cérebro conecta informações. Ter um caderno de insights ao lado da cama potencializa ideias criativas e soluções para os negócios.

👉 **Tarefa para hoje:** escolha **um desses pontos** e aplique na sua rotina. Em 7 dias, você perceberá como sua energia, foco e clareza aumentam.



Se você deseja ir além, ajustando não só seu sono, mas **toda a sua performance cerebral e empresarial**, preencha o formulário no link abaixo e concorra a uma das vagas da minha consultoria gratuita de **Diagnóstico Emocional e Empresarial**.



huiosempresarial.com.br @fabiopassos.br