

# **Respira. Rallenta. Rinasci.**

Guida pratica di Biohacking naturale

## **Un regalo di benvenuto per te!**

In questa guida pratica scoprirai 3 semplici hacks quotidiani di biohacking naturale per ritrovare equilibrio, energia e centratura.

Ti propongo 3 tecniche dolci, accessibili e potenti che puoi integrare nella tua giornata anche se sei molto impegnato/a.

Perché la verità è che non sei nato/a per vivere di corsa, sotto pressione, sradicato dal corpo e dalla natura.

**Hai bisogno di spazi. Di respiro. Di ritmi umani. Di piccoli rituali che ti riportino a te.**

## **Tecnica 1 – Respira nei momenti di stress**

Quando sei stressato/a.

Quando senti il peso di dover fare, risolvere, riuscire.

Quando dubiti delle tue capacità e tutto sembra troppo.

**Fermati. Respira. Torna a te.**

**Pratica guidata:** respirazione calmante

1. Porta la mano sinistra sul cuore e la destra sull'addome.
2. Chiudi gli occhi e percepisci il respiro nella pancia, gonfiandola come un palloncino a ogni inspirazione.
3. Inspira per 4 secondi, espira per 6 secondi ed emetti un suono "Ommmm" durante l'espirazione.
4. Imposta un timer e continua per 3-5 minuti.

La fase di espirazione più lunga comunica al sistema nervoso:  
**“Ora posso rilassarmi. Sono al sicuro.”**

### **Perché funziona?**

La scienza ha dimostrato che la respirazione diaframmatica lenta stimola il nervo vago e attiva il sistema parasimpatico, aiutandoti a uscire da stati di allerta cronici.

Questo abbassa il cortisolo, regola la frequenza cardiaca e migliora la lucidità mentale.

Se hai la possibilità esegui questo esercizio di respirazione all’aperto, in alternativa se sei al lavoro o a scuola trova un posto tranquillo per tornare a te. Se possibile mantieni gli occhi chiusi per tutta la durata dell’esercizio.

Quando riapri gli occhi, sii presente presta attenzione al modo in cui osservi nuovamente il mondo e i tuoi “problemi” ora che sei rilassato/a.

### **Percepisci dei cambiamenti nel tuo stato mentale?**

Rispondi con sincerità.

## **Tecnica 2 – Proteggi la tua prima ora**

La tua energia al mattino è sacra.

Se la regali subito al mondo esterno (notifiche, ansia, news, richieste), ti stai derubando di te stesso.

### **Pratica guidata: prima ora digitale-free**

- Appena ti svegli, non toccare il telefono.
- Lascia la modalità aereo attiva almeno per 30-60 minuti.
- Dedica quel tempo a respirare, passare del tempo con i tuoi figli o partner. Leggi un libro oppure esci fai attività all’aperto.

Inizia la giornata da dentro, non da fuori.

### **Perché funziona?**

La dopamina mattutina è molto sensibile: esporti subito a stimoli digitali può creare dipendenza da scroll, peggiorare il focus e aumentare l'ansia.

Riprogrammi la tua giornata da leader, non da reattivo.

### **Proteggendo la tua mente al mattino, stai facendo Biohacking.**

## **Tecnica 3 – Osservazione serale e ricordo di sé**

La sera è il momento in cui puoi rientrare in te.

Fare pulizia.

Fare spazio.

Radicare ciò che conta davvero.

### **Pratica guidata: journaling consapevole (5-10 minuti)**

Prima di dormire, prendi un quaderno e scrivi:

- 1 cosa che ti ha colpito a livello fisico (es. energia, stanchezza, respiro, tensione)
- 1 cosa che ti ha colpito a livello emotivo (es. una gioia, una rabbia, una commozione)
- 1 cosa che ti ha colpito a livello mentale (es. un pensiero, un'intuizione, un dubbio)

Non serve scrivere tanto. Serve essere presenti.

### **Perché funziona?**

Questo esercizio allena l'auto-osservazione e la presenza.

Aiuta a consolidare esperienze significative, rilasciare stress e favorisce il sonno profondo.

Durante il sonno REM, il cervello riorganizza le informazioni e ciò che scrivi viene integrato a livello profondo.

È una tecnica di pulizia interiore e ricordo di Sé.

Un modo per non dimenticarti chi sei, anche quando il mondo ti assorbe.

**APPLICA QUESTI SEMPLICI HACK PER 1-2 SETTIMANE,  
I RISULTATI E I BENEFICI SARANNO INCREDIBILI!  
IL TUO SISTEMA NERVOSO TI RINGRAZIERÀ!**

**“Il Biohacking naturale è un ritorno a casa.”**

**Astrid Mauri**

Fondatrice di SuperSapiens

Biohacker - Istruttrice del metodo Wim Hof - Sleep & Breath coach