

PROFESSIONE SLEEP TRAINER: EMPATIA, PASSIONE, TRASPARENZA, PROFESSIONALITÀ

Giugno 2021, giornata solare, l'estate alle porte, accompagno mia moglie Monica a Padova ad un workshop "Professione Sleep Trainer" organiz-

zato dal dott. Loris Bonamassa. Entro in aula ignaro di cosa sia uno sleep trainer. I miei pensieri non sono rivolti al qui ed ora, ma vagano velocemente tra i ricordi di opportunità non colte e immaginazioni future su cosa fare da grande; Il mio corpo è lì, ma la mia mente no.

Sulla sedia articoli, riviste, brochure, una penna e dei fogli, riemergono reminiscenze del mio passato universitario.

Inizia l'incontro, il dott. Bonamassa entra in aula sorridente le sue prime parole le trascrivo nei miei appunti



“Un terzo della vita la passiamo dormendo e gli altri due terzi sono influenzati da come abbiamo dormito. Sempre più persone dormono male, dormire bene migliora la qualità della vostra vita. Ma sapete cosa vuol dire dormire bene? Se tutti dormissimo e riposassimo meglio il mondo starebbe meglio e sarebbe un posto migliore. Il mio sogno è divulgare la cultura del sonno. Oggi sono qui per raggiungere con voi questo sogno.”

Mi vengono in mente i famosi discorsi di personaggi famosi, da Martin Luther King con “I have a dream”, a Steve Jobs nel suo intervento ai laureandi di Stanford nel 2005 “dovete trovare quello che amate, e questo vale sia per il vostro lavoro che per i vostri affetti... L'unico modo per fare un buon lavoro amare quello che fate... non accontentatevi... il vostro tempo è limitato... non lo sprecate vivendo la vita di qualcun altro. Abbiate il coraggio di seguire il vostro cuore e la vostra intuizione.”

Riprende Loris raccontando che cosa ha fatto nella sua vita “...ho studiato, viaggiato, ho sperimentato e provato tutto su di me... trovando una soluzione che consiste nel conoscere, capire, fare scelte sia di notte che di giorno... e così ho ottenuto il risultato di addor-

mentarmi più velocemente, riposare più profondamente e meglio... mi alzo alla mattina riposato... energico...carico... in grado di vivere in modo pieno e vitale il mio lavoro, i rapporti sociali, gli affetti.”

Vedo e ascolto il dott. Bonamassa e percepisco in lui quei valori di empatia, passione trasparenza e professionalità che ho sempre ritenuto fondamentali per il mio lavoro e per la mia vita.

Avverto la sensazione di non essere capitato lì per caso, e sempre più mi rendo consapevole che sto partecipando a qualcosa di molto importante per me, per il mio lavoro e per i miei affetti.

E così nei mesi successivi partecipo a tutti gli eventi formativi organizzati dal dott. Bonamassa per entrare nell'Academy e diventare Sleep Trainer: imparo a considerare il sonno come una parte fondamentale della vita e applico le tecniche del protocollo DBXVM, i 5 PILASTRI del Metodo per un sonno di qualità e di giusta quantità.

Oggi mi sento Sleep Trainer perché applico su me stesso quanto appreso durante i corsi e ho migliorato la mia vita. Vado a letto entro le 22.30, mi



risveglio energetico, preparo una colazione abbondante, bevo molta acqua, svolgo attività fisica regolarmente, dormo su un adeguato materasso, rete e cuscini - Sistema Letto ATTIVO, di notte adeguo la temperatura della camera a 18/20 gradi, spengo i cellulari e ho eliminato il problema dell'elettrosmog nella camera da letto. Sogno di notte e sono tornato a seguire anche i miei sogni di giorno.

Oggi mi sento e sono Sleep Trainer perché sento mio l'obiettivo di aiutare le persone a dormire bene per vivere meglio, più in salute e più a lungo.



Oggi mi sento e sono Sleep Trainer perché ho iniziato a lavorare con strutture ricettive, professionisti dello sport, aziende che migliorano le performance vitali, professionali e sportive.

Oggi mi sento e sono Sleep trainer perché empatia, passione, rispetto, trasparenza e professionalità sono i valori di questa professione.

Quello che posso aggiungere è, che se sei un professionista del mondo della salute, della medicina, dello sport o ti occupi delle risorse umane in azienda, non esitare a contattarmi per avere chiarimenti, sarò felice di aiutarti a realizzare i tuoi sogni, così come è accaduto a me.



Chi sono **Alessandro Villa**

Laureato in lettere
Docente universitario

Contatti
Tel. +39 331 3433801
E-mail: stb.avilla@gmail.com

