

# Routine anti-stress da 10 minuti

---

## **La tua pratica quotidiana per ridurre stress e ritrovare chiarezza**

Stampa questa routine, scegli un momento fisso della giornata e praticala per 7 giorni consecutivi. Noterai già i benefici nella concentrazione e nella gestione dello stress.

---

## **Come usare questa routine?**

- **10 minuti di durata totale**, non di più, non di meno.
  - **1 volta al giorno**, a orario fisso.
  - **Collegala** a un **momento naturale** come dopo il caffè, prima della prima riunione, subito dopo pranzo.
  - **Traccia i benefici** e **annota** ogni sera come ti senti prima e dopo
-

## Scegli il tuo orario fisso

Cerchia l'ora che resterà non negoziabile per questa routine:

| Fascia oraria    | Trigger suggerito             | Check                    |
|------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 07:00 - 08:00    | Prima di controllare le email | <input type="checkbox"/> |
| 13:00 - 14:00    | Durante la pausa pranzo       | <input type="checkbox"/> |
| 17:30 - 18:00    | A fine giornata               | <input type="checkbox"/> |
| Altra ora: _____ | Indicare il trigger _____     | <input type="checkbox"/> |

## La sequenza da 10 minuti

### Minuti 1 - 3: respirazione 4 - 7 - 8

Come fare:

- Seduta dritta, mani sulle ginocchia, piedi a terra
- Inspira dal naso contando fino a 4
- Trattiene il respiro per 7 secondi
- Espira dalla bocca per 8 secondi
- Ripeti 4-6 cicli completi

**Cosa succede** il sistema nervoso passa da "allarme" a "calma", riducendo immediatamente l'ansia e il cortisolo.

**Check:**

## Minuti 4–6: scansione corporea rapida

Come fare:

- Chiudi gli occhi
- Inspira profondamente e inizia dalle dita dei piedi: noti tensioni senza giudicarle
- Risali lentamente fino alla testa (caviglie → gambe → addome → petto → spalle → collo → viso)
- Quando trovi una tensione, espira consapevolmente e rilascia quella zona

**Punti critici da rilassare** spalle, mascella, fronte

**Check:**

## Minuti 7–10: micro - movimento e gratitudine

Come fare (min 7-8):

- Alza le spalle verso le orecchie, mantieni 3 secondi
- Rilascia bruscamente esalando
- Ripeti 10 volte
- Fai 10 rotazioni delle spalle all'indietro, lentamente

Come fare (min 9-10):

- Accendi il telefono o prendi un foglio
- Scrivi 3 cose, anche piccolissime, per cui sei grato oggi (es. il caffè buono, una riunione conclusa bene, una risata con un collega)
- Leggi la lista ad alta voce (attiva il circuito della gratitudine nel cervello)

**Check:**

## Variazioni settimanali

Personalizza la routine in base a come ti senti:

| Giorno            | Se sei...                   | Variazione   |
|-------------------|-----------------------------|--|
| Lunedì            | ...sopraffatto dal lunedì   | Aggiungi 2 min extra a respirazione 4-7-8 (5 min totali) |
| Martedì - Giovedì | ...in piena routine normale | Continua a seguire la sequenza standard da 10 minuti     |
| Venerdì           | ...stanco ma sollevato      | Dedica 4 min extra alla gratitudine, elenca la settimana |
| Weekend           | ...libero da pressioni      | Fai la routine comunque (auto-mantenzione)               |

**Traccia i tuoi benefici** - Leggi le colonne "Prima" e "Dopo" ogni giorno, poi compila il dato.

| Giorno    | Ora     | Prima della routine:<br>stato mentale   | Dopo la routine:<br>come ti senti  | Energia (1 - 10) | Chiarezza mentale<br>(1 - 10) |
|-----------|---------|---|--|------------------|-------------------------------|
| Lunedì    | __ : __ | <input type="checkbox"/> Stressato<br><input type="checkbox"/> Confuso<br><input type="checkbox"/> Affaticato | <input type="checkbox"/> Più calmo<br><input type="checkbox"/> Più focalizzato<br><input type="checkbox"/> Energizzato | —                | —                             |
| Martedì   | __ : __ | <input type="checkbox"/> Stressato<br><input type="checkbox"/> Confuso<br><input type="checkbox"/> Affaticato | <input type="checkbox"/> Più calmo<br><input type="checkbox"/> Più focalizzato<br><input type="checkbox"/> Energizzato | —                | —                             |
| Mercoledì | __ : __ | <input type="checkbox"/> Stressato<br><input type="checkbox"/> Confuso<br><input type="checkbox"/> Affaticato | <input type="checkbox"/> Più calmo<br><input type="checkbox"/> Più focalizzato<br><input type="checkbox"/> Energizzato | —                | —                             |
| Giovedì   | __ : __ | <input type="checkbox"/> Stressato<br><input type="checkbox"/> Confuso<br><input type="checkbox"/> Affaticato | <input type="checkbox"/> Più calmo<br><input type="checkbox"/> Più focalizzato<br><input type="checkbox"/> Energizzato | —                | —                             |
| Venerdì   | __ : __ | <input type="checkbox"/> Stressato<br><input type="checkbox"/> Confuso<br><input type="checkbox"/> Affaticato | <input type="checkbox"/> Più calmo<br><input type="checkbox"/> Più focalizzato<br><input type="checkbox"/> Energizzato | —                | —                             |
| Sabato    | __ : __ | <input type="checkbox"/> Stressato<br><input type="checkbox"/> Confuso<br><input type="checkbox"/> Affaticato | <input type="checkbox"/> Più calmo<br><input type="checkbox"/> Più focalizzato<br><input type="checkbox"/> Energizzato | —                | —                             |
| Domenica  | __ : __ | <input type="checkbox"/> Stressato<br><input type="checkbox"/> Confuso<br><input type="checkbox"/> Affaticato | <input type="checkbox"/> Più calmo<br><input type="checkbox"/> Più focalizzato<br><input type="checkbox"/> Energizzato | —                | —                             |

## Riflessioni finali settimanali

Dopo 7 giorni di pratica costante, rispondi a queste domande:

Qual è il momento della routine che senti più benefico?

- Respirazione 4-7-8
- Scansione corporea
- Micro-movimento
- Gratitude

Come è cambiato il tuo livello di stress complessivo?

Prima: \_\_\_/10 Dopo 7 giorni: \_\_\_/10



### Ricorda

- **Non deve essere perfetto:** se salti un giorno, riprendi il giorno successivo senza colpa
- **I benefici maggiori si vedono dopo 2-3 settimane di pratica costante**
- **Condividi questa routine** con altri manager del tuo team – insieme il cambiamento è più sostenibile
- **Monitora i dati:** tenere traccia dei numeri ti motiva a continuare