
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
- Trattieni 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 gratitude

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 gratitude, elenca la settimana
Weekend	...libero da pressioni	Fai la routine comunque (auto-manutenzione)

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

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