CODICE R.E.D.

RESET EXPRESS DAILY



8 MICRO-PRATICHE
MINDFULNESS (1-3 MINUTI)
PER DISINNESCARE LO STRESS
PRIMA CHE ESPLODA

MICHELE BECCHIO

BM

La Mindfulness "Tra le Scadenze"

Ding.

La notifica di Teams.
La call precedente è finita da trenta secondi. La prossima è già iniziata.

Niente pausa. Niente caffè. Neanche il tempo di andare in bagno.

La testa è ancora nella riunione A, ma devi essere lucido per la riunione B. Ti senti come in un flipper: rimbalzi tra scadenze, richieste, riunioni che si susseguono senza tregua.

A fine giornata non sei solo stanco. Sei svuotato.
Non è fatica normale e sana. È logorio.

Se ti riconosci in questa sensazione, quello che hai tra le mani non è un libro sulla meditazione.

È il tuo Codice R.E.D. — un kit di pronto soccorso mentale per quando lo stress sta per prendere il sopravvento.



La Mia Promessa

Non ti chiederò di trovare un'ora al giorno per meditare.

Non ti parlerò di ritiri zen e non ti faro fare respirazioni complicate.

Ti darò 8 micro-strumenti da 1 a 3 minuti, pensati per quei momenti in cui senti che stai per andare in tilt.

Strumenti concreti. Obiettivi onesti. Niente filosofia — solo quello che funziona davvero quando hai 60 secondi e la prossima attività sta per iniziare.

Codice R.E.D. significa Reset Express Daily: un reset veloce, ogni volta che ne hai bisogno.



Mindfulness, sì. Ma con i piedi per terra.

Chi Sono (e perché ho scritto questo)

Mi chiamo Michele Becchio.

Non ti scrivo da un tempio zen. Ti scrivo dalla scrivania di un lavoratore dipendente, tra un ticket aperto e una riunione su Teams.

Conosco la pressione delle scadenze. Le notifiche che non si fermano mai. Le giornate che cominciano già in salita alle 8 del mattino.

È lì — in mezzo al caos quotidiano — che ho imparato davvero la mindfulness.

Perché puoi anche essere un *Mindfulness Professional Trainer* formato nel protocollo MBSR (e io lo sono). Puoi anche essere iscritto a Federmindfulness (lo sono pure). **Ma se non riesci ad applicare quello che insegni nella tua vita reale, che senso ha?**

Le tecniche che troverai in questo ebook non sono teorie che ho studiato e basta.

Sono gli strumenti che uso io, ogni giorno, per non implodere quando tutto va veloce.

Quando ho tre call di fila e nessuno spazio per respirare.

Quando ricevo un'email che mi fa saltare i nervi.

Quando alle 18 il PC è spento ma la testa è ancora accesa.



Come Usarlo

Questo non è un libro da leggere dall'inizio alla fine.

È un kit di emergenza.

Tienilo a portata di mano: sul desktop, sul telefono, stampato accanto alla tastiera. Ogni volta che senti montare lo stress, apri e vai dritto al punto.

Esempi:

➤Tensione prima di una call? Pratica 1

➤Vuoi rispondere d'impulso a un'email? Pratica 6

➤Hai perso il focus? Pratica 3

Spalle contratte e mascella serrata? Pratica 7

Non devi "studiare" la mindfulness.
Devi solo prendere lo strumento giusto al momento giusto.

E’ la stessa cosa di quando apri la cassetta degli attrezzi: non usi tutto insieme, scegli lo strumento che ti serve in quel momento specifico.

Pronto?
Iniziamo.



Trova la Tua Pratica

Non sai da dove iniziare? Ecco una mappa veloce:

Se senti questo...	Usa questa
Tensione prima di una call	Pratica 1
Frustrazione dopo una riunione	Pratica 2
Mente che vaga, focus perso	Pratica 3
Ansia da scadenza	Pratica 4
Pilota automatico	Pratica 5
Voglia di rispondere d'impulso	Pratica 6
Corpo contratto	Pratica 7
Testa accesa a PC spento	Pratica 8

CAPITOLO 1

8 Micro-Pratiche di Reset Immediato

Trova il tuo problema. Applica la soluzione.
Niente teoria, solo azione.

Pratica 1.
Prima della Call: Il Centramento in 60 Secondi

Usa questa pratica per creare uno "spazio cuscinetto" prima di una riunione. Evita di portare lo stress dell'attività precedente nella nuova call.

🕒 Quando usarla

Sei alla scrivania, manca 1 minuto alla call. Hai appena chiuso un'altro task e la testa è ancora lì.

🎯 Obiettivo

Interrompere il pilota automatico e arrivare alla riunione presente, non trafelato.

⏱️ Durata: 60 secondi

⚡Effetto Immediato

Già dopo pochi respiri sentirai un leggero rallentamento del ritmo mentale. Semplicemente è il tuo corpo che torna a respirare nel presente.



continua...

Pratica 1. Prima della Call: Il Centramento in 60 Secondi

🧘‍♂️ Come Eseguirla

1. Stop Fisico (15 secondi)
Stacca le mani dalla tastiera. Appoggia bene i piedi a terra e raddrizza la schiena. Questo cambio di postura sveglia e attiva il cervello.

2. Tre Respiri (30 secondi)
Chiudi gli occhi (o fissa un punto neutro). Fai tre respiri lenti e profondi. Inspira sentendo l'aria. Espira immaginando di lasciar andare la tensione del compito appena concluso.

3. L'Intenzione (15 secondi)
Prima di cliccare "Collegati", chiediti: *"Qual è la mia intenzione per questa call?"*
Esempi: "Voglio ascoltare", "Voglio essere chiaro", "Voglio arrivare a una decisione".

Ora sei pronto. Clicca "Partecipa”.



continua...

Pratica 1. Prima della Call: Il Centramento in 60 Secondi

🌍 Si può usare anche...

Prima di presentare un'idea, di scrivere un'email importante, o di iniziare una conversazione delicata.
Ogni volta che passi da un'attività all'altra, questi 60 secondi ti aiutano a ripulire il *“buffer mentale*".

💡 Perché Funziona

Il cambio di postura interrompe lo schema mentale automatico. Il respiro lento attiva il freno naturale dello stress (il sistema parasimpatico) e abbassa il cortisolo.
L'intenzione dice al cervello su cosa concentrarsi, escludendo le distrazioni residue. In pratica: **sposti il corpo e la mente da "*modalità urgenza*" a "*modalità presenza*"**.

(Per approfondire: Hafner C. et al., 2024 - Mindfulness in the Workplace | Goldin, P.R. et al., 2012 - Neural correlates of focused attention)

⛔ Errori da Evitare

❌ **Fare i respiri mentre controlli le email**
Se mentre respiri stai ancora leggendo notifiche, il cervello non stacca. Questi 60 secondi devono essere mono-task.

❌ **Restare accasciato con gli occhi chiusi**
Cambiare postura aiuta a cambiare stato mentale. Raddrizza la schiena: corpo e mente sono connessi.

❌ **Intenzione troppo complessa**
Non è "*risolvere il problema X*". È come vuoi esserci (es. "*calmo*", "*ricettivo*", "*concentrato*").

continua...

Pratica 1. Prima della Call: Il Centramento in 60 Secondi

🔧 "Ma io..."

➤"***Ho fatto i tre respiri, ma la testa è ancora piena di pensieri***."
Perfetto. Benvenuto nel club. L'obiettivo non è "non avere pensieri" (impossibile), ma notarli e lasciarli andare. Anche se la mente vaga, i 60 secondi hanno comunque attivato il sistema parasimpatico. **Fidati del processo.**

➤ "***Mi sento ridicolo a farlo***."
È normale all'inizio. Ma è un allenamento mentale, come fare stretching prima di correre. Nessuno fa uno sprint senza riscaldare i muscoli. **Qui stai scaldando la tua attenzione**.

➤ "**Non ho 60 secondi, la call è già iniziata**."
Fallo nei primi 15 secondi della call, a microfono spento. Un respiro profondo, schiena dritta e intenzione chiara mentre gli altri si collegano. Meglio 15 secondi di reset che zero.

🔁 Versione Avanzata

Quando ti senti a tuo agio, aggiungi una breve pausa dopo la call.
Chiudi gli occhi per un respiro e chiediti: "*Com'è andata la mia intenzione?*"
Questo semplice check-in trasforma la pratica da esercizio di reset a strumento di auto-riflessione.

Non serve svuotare la mente.
Basta un respiro per tornare al presente.

Pratica 2.
Dopo la Call: Il Rilascio Emotivo

Questo è il tuo "lavaggio delle mani" emotivo. Serve a evitare che la frustrazione di una call difficile "infetti" tutto quello che viene dopo.

🕒 Quando usarla

Hai appena chiuso una call impegnativa, frustrante o faticosa. Senti ancora addosso fastidio, agitazione o adrenalina.

🎯 Obiettivo

Chiudere mentalmente ed emotivamente con la riunione passata. Riconoscere lo stato d'animo senza farti trascinare, così da iniziare il compito successivo con la mente *“pulita”*

⏱️ Durata: 90 secondi

⚡Effetto Immediato

Potresti sentire subito una leggera distensione nel corpo, come se l'aria tornasse a circolare. Non è rilassamento totale, ma un segnale chiaro che lo stress si sta abbassando.



continua...

Pratica 2. Dopo la Call: Il Rilascio Emotivo

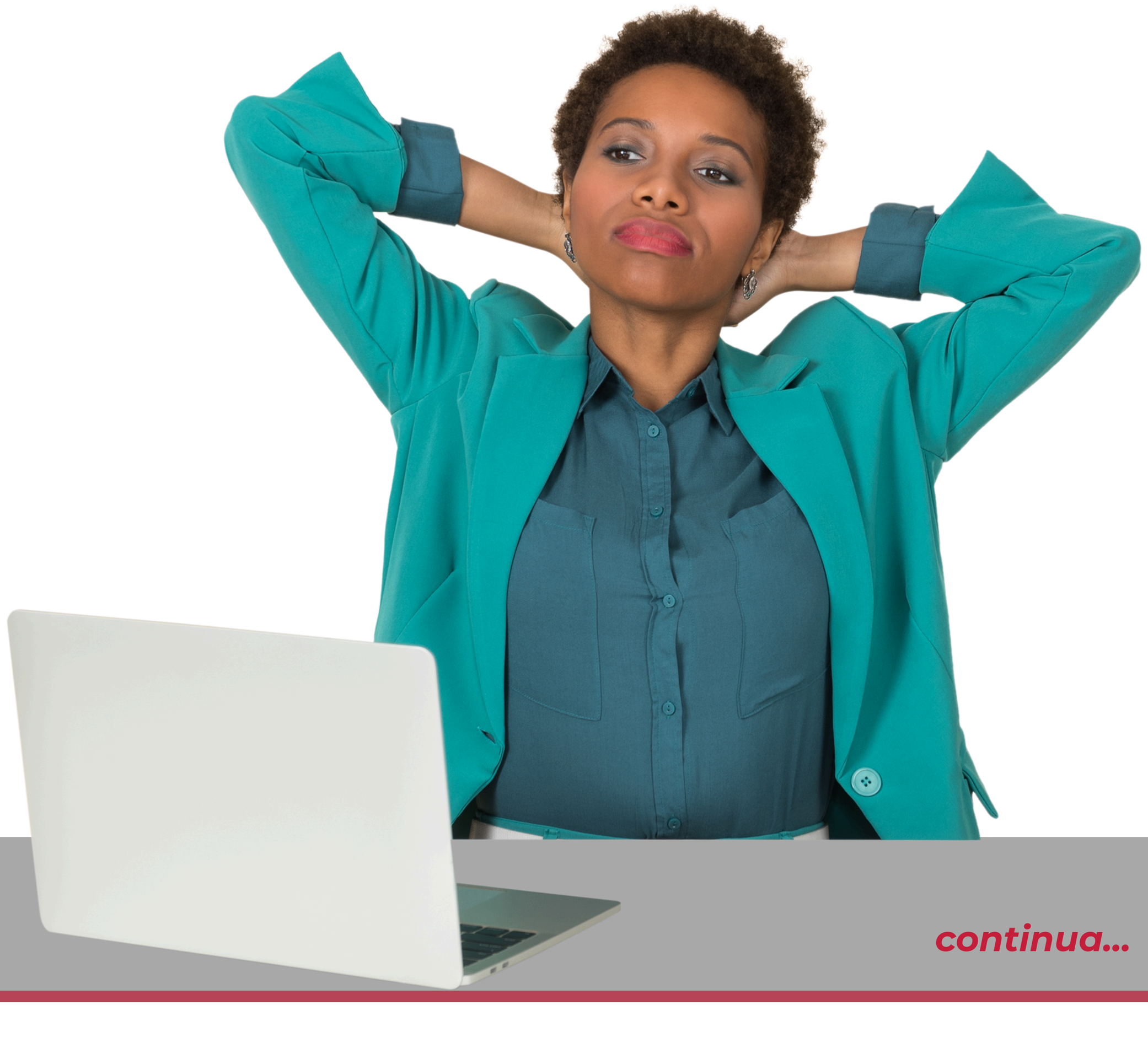
🧘‍♂️ Come Eseguirla

1. Stop e Riconoscimento (30 secondi)
Chiudi la finestra della call. Invece di buttarti sull'email successiva, fermati. Fai un respiro e chiediti: "*Cosa sto provando ora*?" Non giudicare: **osserva.**
Esempi: "*Sento fastidio*", *"Mascella serrata*", "*Tensione al petto*".

2. Il Respiro "Detergente" (40 secondi)
Chiudi gli occhi o abbassa semplicemente lo sguardo.
Inspira profondamente dal naso, raccogliendo la tensione.
Espira lentamente dalla bocca, come un sospiro, immaginando di lasciarla uscire. **Ripeti 3-4 volte.**

3. Azione di Reset (20 secondi)
Fai un gesto fisico per marcare la chiusura: alzati dalla sedia, stiracchiati, scuoti le mani, bevi un sorso d'acqua.

È il tuo modo concreto per dire al cervello: "È finita."



continua...

Pratica 2. Dopo la Call: Il Rilascio Emotivo

🌍 Si può usare anche...

Dopo una discussione accesa.
Dopo un messaggio o un'email difficile da digerire.
Ogni volta che senti una tensione emotiva che ti porti dietro.
È un piccolo reset che impedisce alle emozioni di "contaminare" le ore successive.

💡 Perché Funziona

Nominare un'emozione riduce la sua intensità. È la tecnica dell'affect labeling: dare un nome a quello che senti attiva la parte logica del cervello (corteccia prefrontale) e calma quella reattiva (amigdala).

L'espirazione lunga stimola il nervo vago, che attiva il sistema parasimpatico: il "*freno*" naturale dello stress.
Il gesto fisico rompe lo schema posturale della tensione e segnala al cervello che l'evento è chiuso.

((Per approfondire: Deyo M. et al., 2024 - Brief Mindfulness Interventions | PMC, 2023 - Breathing Practices for Stress Reduction)

⛔ Errori da Evitare

❌ **Giudicare invece di osservare**
"*Sento fastidio*" è un'osservazione. "*Non dovrei arrabbiarmi*" è un giudizio. **Il primo libera, il secondo blocca**.

❌ **Ruminare sulla call**
Non usare la pratica per rivivere la scena o giustificarti. L'obiettivo è lasciare andare, non ripassare la discussione.

❌ **Fare il reset passivamente**
Muoversi distrattamente mentre apri la mail successiva non serve. **Il gesto deve essere deliberato**, anche se breve.

continua...

Pratica 2. Dopo la Call: Il Rilascio Emotivo

🔧 "Ma io..."

➤"Ho fatto i 90 secondi, ma sono ancora furioso."
Lo so. L'obiettivo non è azzerare l'emozione, ma abbassarla da 10 a 7. Se è troppo forte, "*parcheggiala*": riconoscila e concediti di rivederla dopo il prossimo task o a fine giornata. Intanto, però, non la porti nella prossima attività.

➤ "Non ho tempo, ho un'altra call tra 10 secondi."
Fai la versione express: un respiro profondo, un'espirazione sonora, un micro-gesto fisico (stiracchiati, scuoti le mani). 10 secondi contano comunque. Meglio poco che niente.

➤"Non sento nulla, solo una specie di vuoto."
Va benissimo. "Vuoto" o “non sentire nulla” è già un'etichetta emotiva. A volte lo stress si manifesta come shutdown, non agitazione. La pratica funziona lo stesso: riattiva il sistema con delicatezza.

🔁 Versione Avanzata

Dopo aver fatto la pratica qualche volta, prova ad aggiungere questo:
scrivi in una riga (su carta o sul telefono) l'emozione dominante della call.
Esempi: "Frustrazione", "Stanchezza", "Soddisfazione".
Questo gesto semplice trasforma la scarica emotiva in apprendimento: riconosci come reagisci e impari a conoscerti meglio.

Lasciare andare non è dimenticare.
È smettere di portare il peso con te.

Pratica 3.
Anti-Distrazione: Il Focus nell'Open Space (o a casa)

Viviamo nell'economia dell'interruzione. Questa pratica è uno scudo mentale per ritrovare la concentrazione dopo che qualcuno (un collega, una notifica, un rumore) l'ha spezzata.

🕒 Quando usarla

Stavi lavorando a un compito che richiede focus (scrivere un report, analizzare dati) e sei stato interrotto. Ora fai fatica a riprendere il filo.

🎯 Obiettivo

Riportare la mente al monotasking. Ritrovare il focus e rientrare nel flusso di lavoro, invece di cedere alla distrazione o alla procrastinazione.

⏱️ Durata: 90 secondi

⚡Effetto Immediato

Potresti sentire subito una maggiore "*presenza visiva*": come se lo sguardo tornasse nitido o la testa si svuotasse dal rumore. Non è concentrazione piena, ma è il momento in cui il cervello "*riaggancia*" la traccia.



Pratica 3. Anti-Distrazione: Il Focus nell'Open Space (o a casa)

🧘‍♂️ Come Eseguirla

1. Crea un Confine (30 secondi)
Se sei in un ambiente rumoroso, non combattere il rumore.
Metti le cuffie (anche spente) per creare un confine fisico e mentale. Se sei a casa, chiudi la porta o allontana ciò che ti distrae.

2. Focus sul Respiro (60 secondi)
Chiudi gli occhi. Porta tutta l'attenzione al respiro, nel punto in cui lo senti meglio: le narici, il petto o l'addome.
Il tuo unico compito per 60 secondi è **notare il respiro**.

3. Il "Rientro/Riporto" (30 secondi)
Quando la mente vaga (e lo farà), notalo e riportala gentilmente al respiro. Finito il minuto, apri gli occhi, rileggi l'ultima frase che stavi scrivendo o l'ultimo dato che guardavi, e riparti solo da lì.

Ora sei di nuovo concentrato.



continua...

Pratica 3. Anti-Distrazione: Il Focus nell'Open Space (o a casa)

🌍 Si può usare anche...

Dopo una notifica Slack o Teams.
Quando passi da un'app all'altra e senti di aver "*perso il filo*".
Prima di una sessione di lavoro profondo, per "*entrare nel focus*".
Puoi considerarla una mini "*porta d'ingresso*" al flow.

💡 Perché Funziona

Questa tecnica contrasta il "*residuo attentivo*" (Sophie Leroy): la tendenza del cervello a restare agganciato all'interruzione anche dopo averla chiusa.

Il confine fisico (cuffie, porta) segnala al cervello un *"cambio di contesto*". Il focus sul respiro allena le aree dell'attenzione e dell'autoregolazione.

Il rientro consapevole dà al cervello un "micro-compito ponte" chiaro, riducendo la fatica del ricominciare.

(Per approfondire: Hafner C. et al., 2024 - Mindfulness in the Workplace | Goldin, P.R. et al., 2012 - Neural correlates of focused attention)

⛔ Errori da Evitare

❌ **Arrabbiarsi con la propria mente**
Il pensiero "*non riesco a concentrarmi*" è solo un'altra distrazione. Notarlo e tornare al respiro è il cuore della pratica.

❌ **Saltare il "*Rientro*"**
Fissare lo schermo senza rileggere dove eri rimasto lascia il cervello nel vago. La frase riletta è la tua "*corda di richiamo*".

❌ **Mettere le cuffie e controllare lo smartphone**
Il confine fisico serve a proteggere il focus, **non a sostituirlo con nuove distrazioni.**

continua...

Pratica 3. Anti-Distrazione: Il Focus nell'Open Space (o a casa)

🔧 "Ma io..."

➤"Ho provato a concentrarmi sul respiro, ma la testa pensa solo all'interruzione.."
Perfetto. L'hai notato, e questo è già focus. Non devi bloccare i pensieri: riconoscili e riporta l'attenzione al respiro. Ogni volta che lo fai, stai allenando il muscolo dell'attenzione.

➤ "Lavoro in un open space rumorosissimo, le cuffie spente non bastano."
Va bene. L'obiettivo non è il silenzio, ma **creare un confine psicologico**. Se serve, aggiungi un suono neutro (rumore bianco o pioggia leggera) a basso volume.

➤"Dopo i 2 minuti non mi sento in pieno flow.."
Normale. Il flow non arriva a comando. Questi 2 minuti servono solo a riavviare il motore dell'attenzione. Il resto viene lavorando in modo continuo.

🔁 Versione Avanzata

Quando ti senti pronto, espandi la pratica:

- **Durata**: porta il focus sul respiro a 3-4 minuti (con timer silenzioso)
- **Consapevolezza del corpo**: nota anche la postura, la tensione nelle spalle o nella mandibola. Il corpo è il primo indicatore del livello di concentrazione.

Questo allenamento graduale trasforma la concentrazione in un'abitudine sensoriale, non solo mentale.

Non devi bloccare le distrazioni.
Devi solo imparare a tornare — un respiro alla volta.

Pratica 4.
Ansia da Scadenza: L'Ancora del Respiro

Questa è la tua pratica d'emergenza quando il panico da scadenza si fa sentire. Serve a gestire quel picco d'ansia che ti fa sentire sopraffatto e ti paralizza.

🕒 Quando usarla

La scadenza si avvicina, la to-do list è infinita. Senti il cuore che accelera, il respiro corto e la vocina dentro di te che dice: "*Non ce la farò mai.*"

🎯 Obiettivo

Calmare la risposta fisica allo stress, abbassare i battiti e ritrovare la lucidità per affrontare il compito un passo alla volta.

⏱️ Durata: 3 minuti

⚡Effetto Immediato

Dopo 2-3 respiri profondi potresti percepire una lieve "*discesa*" interna: il battito rallenta, il respiro si fa più pieno, la mente meno affannata. Non cerchi la calma perfetta, ma il ritorno al controllo.



continua...

Pratica 4. Ansia da Scadenza: L'Ancora del Respiro

🧘‍♂️ Come Eseguirla

1. Pausa e Postura (30 secondi)
Fermati. Metti le mani sulla scrivania o sulle ginocchia.
Appoggia bene i piedi a terra.
Senti il contatto della sedia e del pavimento.

2. Respirazione Tattile (2 minuti)
Metti una mano sull'addome.

- Inspira lentamente dal naso (conta fino a 4), sentendo la pancia che si gonfia contro la mano.
- Trattieni per 1-2 secondi.
- Espira lentamente dalla bocca (conta fino a 6), sentendo la pancia che si sgonfia.

Ripeti per 4-5 cicli.
L'espirazione lunga è il tuo "*freno*" naturale allo stress.

3. La Prossima Azione (30 secondi)
A occhi aperti, guarda la tua lista. Scegli una sola micro-azione concreta: "*Aprire il file*", "*Scrivere l'oggetto dell'email*".

Non tutto il progetto. Solo il prossimo passo. Ora affrontalo.

🌍 Si può usare anche...
Prima di presentare un lavoro con scadenza ravvicinata.
Quando ricevi richieste multiple in poco tempo.
Nel classico "*momento panico*" in cui il corpo corre più veloce della mente.
È un micro-reset che ti riporta dalla reazione all'azione.

continua...

Pratica 4. Ansia da Scadenza: L'Ancora del Respiro

💡 Perché Funziona

La postura (grounding) interrompe il ciclo mentale catastrofico riportando l'attenzione alle sensazioni fisiche presenti.

La respirazione con espirazione prolungata stimola il nervo vago, che attiva il "freno" dello stress (sistema parasimpatico). Il cervello riceve il segnale: "*Il pericolo è passato*."

La micro-azione sblocca la paralisi decisionale. Il cervello sopraffatto non gestisce "*finire il progetto*", ma può gestire "*aprire il file*".

(Per approfondire: Lehrer P. et al., 2023 - Slow Breathing Techniques | PMC, 2023 - Breathing Practices for Stress Reduction)

⛔ Errori da Evitare

❌ **Respirare con il petto**
Il respiro corto toracico mantiene l'attivazione ansiosa. La mano sull'addome serve a garantire una respirazione diaframmatica.

❌ **Affrettare l'espirazione**
È l'espirazione lunga che calma. Se inspiri 4 e espiri 4, l'effetto è debole. Se inspiri 4 e espiri 6, abbassi la tensione.

❌ **Saltare la "*Prossima Azione*"**
Calmarsi e poi riaprire tutta la to-do list fa ripartire l'ansia. Serve un singolo comando concreto per riprendere il controllo.

continua...

Pratica 4. Ansia da Scadenza: L'Ancora del Respiro

🔧 "Ma io..."

➤"Ho fatto 5 cicli, ma ho ancora il cuore a mille.."
Lo so. Non stai cercando la pace totale: stai disinnescando la paralisi. Hai abbassato il livello di attivazione. Ora sfrutta l'energia rimasta per eseguire il micro-step che hai scelto.

➤ "Non riesco a trovare un micro-step."
Significa che non è ancora abbastanza micro. Riducilo finché diventa banale: "*Aprire il programma*", *"Cliccare sulla cartella*". Il cervello ha bisogno di una partenza semplice per rientrare in azione.

➤"La mia mente urla 'non ho tempo per questo!"
Benissimo. Hai notato il pensiero. Non serve zittirlo: riconoscilo ("*ok, penso di non avere tempo*" e torna al respiro. Hai 3 minuti, e in 3 minuti puoi cambiare stato.

🔁 Versione Avanzata
Dopo aver padroneggiato la pratica, aggiungi una fase di consapevolezza emotiva... alla fine dell'ultimo respiro, chiediti:

"*Come mi sento adesso, rispetto a tre minuti fa*?"

Notare la differenza — anche minima — rafforza il legame mente-corpo e consolida la fiducia nella tua capacità di autoregolarti.

L'ansia è energia in cerca di direzione.
Il respiro le insegna dove andare.

Pratica 5.
Pausa Caffè: La Bevanda Consapevole

Trasforma una pausa meccanica in un vero reset neurologico. Spesso beviamo in modalità "*pilota automatico*", già immersi nella prossima email o con il telefono in mano. Questa è una piccola pratica di rallentamento consapevole: tre minuti per essere presenti anche in un gesto quotidiano.

🕒 Quando usarla
Ogni volta che ti prendi un caffè, un tè o anche solo un bicchiere d'acqua. Invece di berlo distrattamente mentre lavori o scrolli lo smartphone.

🎯 Obiettivo
Usare i cinque sensi per "*atterrare*" nel presente. Trasformare una pausa distratta in un vero reset che ricarica la mente e l'attenzione..

⏱️ Durata: 3 minuti

⚡Effetto Immediato
Dopo il primo minuto potresti notare un senso di presenza più nitido, come se il mondo intorno rallentasse. Il cervello smette di "*correre*" e torna a percepire: calore, odore, gusto, consistenza. È il segno che hai riattivato la consapevolezza sensoriale.



Pratica 5. Pausa Caffè: La Bevanda Consapevole

🧘‍♂️ Come Eseguirla

1. Osserva (30 secondi)
Prima di bere, fermati.
Guarda la tua tazza: il colore del liquido, il vapore che sale, la forma, le ombre.
Semplicemente osserva.

2. Senti (60 secondi)
Avvicina la tazza al naso. Inspira profondamente l'aroma.
Senti il calore nelle mani, il peso della tazza.

3. Gusta (90 secondi)
Fai un primo sorso come se fosse la prima volta.
Trattienilo un attimo in bocca e nota il sapore: amaro, dolce, tostato?
Percepisci la temperatura, la consistenza, il momento in cui scende in gola.

4. Concludi (30 secondi)
Fai altri due o tre sorsi con la stessa attenzione.
Poi nota come ti senti rispetto a tre minuti fa.

Ora la tua pausa è stata davvero una ricarica consapevole.

🌍 Si può usare anche...
Un bicchiere d'acqua durante una riunione.
La prima tazza di caffè del mattino.
Un pranzo veloce tra una call e l'altra.

Non serve cambiare gesto — solo cambiare presenza. Ogni pausa può diventare una mini-meditazione sensoriale.

continua...

Pratica 5. Pausa Caffè: La Bevanda Consapevole

💡 Perché Funziona

Quando siamo in "*pilota automatico*", il cervello opera nel Default Mode Network (DMN): la rete del rimuginare e del preoccuparsi.

Concentrando l'attenzione sui sensi (odore, calore, sapore), **il DMN si disattiva e si attivano le aree dell'esperienza diretta.** Il risultato è un reset attentivo: smetti di disperdere energia nei pensieri e la riporti nel corpo, dove la mente si ricarica.

(Per approfondire: Kabat-Zinn J., 2013 - Full Catastrophe Living | Brown K.W. & Ryan R.M., 2003 - The Benefits of Being Present)

⛔ Errori da Evitare

❌ Farlo con lo smartphone in mano
Se uno dei sensi (la vista) è catturato dallo schermo, la pratica si interrompe.

❌ Giudicare l'esperienza
Non serve che il caffè sia "*buono*", serve che tu lo noti. "*Amaro*" è un'osservazione; "*fa schifo*" è un giudizio.

❌ Affrettare i sorsi
Se torni a bere meccanicamente dopo il primo sorso consapevole, la mente rientra in automatico.



continua...

Pratica 5. Pausa Caffè: La Bevanda Consapevole

🔧 "Ma io..."

➤"La mia mente vaga lo stesso, pensa alle email."
Benissimo. Questo è il punto. L'esercizio non è "*non pensare*", ma accorgerti che la mente è andata via e riportarla al sapore. **Ogni volta che lo fai, alleni l'attenzione**.

➤ "Mi sento stupido a fissare la mia tazza in ufficio."
Dall'esterno sembri solo una persona che si gode un caffè in pace. **La mindfulness non si vede, si vive**.

➤"Non bevo caffè o tè."
Funziona con qualunque bevanda. Con l'acqua, anzi, è ancora più interessante: devi notare sensazioni più sottili (temperatura, consistenza, suono). L'obiettivo non è il piacere, ma la presenza.

🔁 Versione Avanzata

Prova, una volta al giorno, a fare tutta la pausa senza alcun dispositivo. **Siediti, bevi e basta.**

Se vuoi aggiungere un livello in più, dopo l'ultimo sorso chiediti:
"*Cosa sto sentendo ora, nel corpo e nella mente*?"

Questo piccolo check-in trasforma il gesto in una vera **meditazione in movimento**.

Non serve più tempo per rigenerarti — serve più presenza. Anche un sorso può bastare.

Pratica 6.
S.T.O.P.: La Pausa prima di Reagire

Forse la pratica più potente per gestire le relazioni lavorative.

S.T.O.P. è un acronimo semplice ma trasformativo: ti aiuta a disinnescare la reattività emotiva (rabbia, frustrazione, irritazione) **prima che sia lei a guidare le tue azioni**.

🕒 Quando usarla

Hai appena ricevuto un'email fastidiosa, un feedback ingiusto o una richiesta irragionevole. Senti una morsa allo stomaco, ti ribolle il sangue e stai per rispondere d'impulso.

🎯 Obiettivo

Creare uno spazio tra lo stimolo (l'email) e la risposta. È la differenza tra reagire automaticamente e rispondere con lucidità.

⏱️ Durata: 1 minuto

⚡Effetto Immediato

Già dopo il primo respiro potresti sentire una micro-frazione di spazio tra te e la reazione. Non è calma, ma presenza: quel momento in cui ti rendi conto che potresti scegliere.



continua...

Pratica 6. S.T.O.P.: La Pausa prima di Reagire

🧘‍♂️ Come Eseguirla

S – Stop (10 secondi)
Fermati. Qualsiasi cosa tu stia facendo — probabilmente digitando la risposta — smetti.
Togli le mani dalla tastiera, stacca lo sguardo dallo schermo.

T – Take a breath (20 secondi)
Fai un respiro profondo e lento.
Senti l'aria che entra e che esce.
Un solo respiro basta a interrompere il cortocircuito emotivo.

O – Observe (20 secondi)
Osserva cosa accade dentro di te.
Cosa sento? ("*Rabbia*", "*Tensione alla mascella*")
Cosa sto pensando? ("*È assurdo*!")
Osserva senza giudicare.

P – Proceed (10 secondi)
Solo ora decidi come procedere.
La risposta che stavi per dare è ancora la migliore?
Forse è meglio attendere 10 minuti, o fare una call per chiarire.

Ora puoi agire in modo professionale, non reattivo.

🌍 **Si può usare anche...**
Prima di un confronto acceso.
Durante una riunione che ti irrita.
Quando ricevi una critica davanti ad altri.

In qualunque contesto, questo minuto ti restituisce padronanza di te stesso.

continua...

Pratica 6. S.T.O.P.: La Pausa prima di Reagire

💡 Perché Funziona

S.T.O.P. è un interruttore neuro-comportamentale.

Lo stimolo (un messaggio, una frase) attiva l'amigdala, che reagisce prima della parte logica. È il cosiddetto *amygdala hijack* — il sequestro emotivo.

Stop e *Take a breath* interrompono l'automatismo e attivano il sistema parasimpatico, dando tempo alla corteccia prefrontale di "*riconnettersi*".

Observe è il passaggio chiave: nominando ciò che senti ("*Sento rabbia*"), sposti l'attività dall'amigdala alla corteccia prefrontale. Non sei più la rabbia — la stai osservando.

Proceed è la fase di scelta: la parte logica, tornata online, valuta e decide con lucidità.

((Per approfondire: Linehan M.M., 2014 - DBT Skills Training Manual | Brown K.W. & Ryan R.M., 2003 - The Benefits of Being Present)

⛔ Errori da Evitare

❌ Saltare la "O" (Observe)
Fare solo S-T-P significa calmarsi superficialmente ma restare intrappolati nella reazione. L'osservazione è dove avviene il cambiamento.

❌ Giudicare invece di osservare
"*Sto esagerando, non dovrei arrabbiarmi*" è un giudizio, non un'osservazione.

❌ Non fermarsi davvero
Leggere e rileggere l'email con rabbia non è Stop. Devi distogliere fisicamente lo sguardo.

continua...

Pratica 6. S.T.O.P.: La Pausa prima di Reagire

🔧 "Ma io..."

➤"Ho fatto S.T.O.P. ma sono ancora arrabbiato.."
Normale. L'obiettivo non è cancellare la rabbia, ma non farle prendere il comando. La rabbia contiene un'informazione: **ascoltala**, **ma agisci da mente lucida.**

➤ "L'email è urgente, non ho tempo per 1 minuto."
Ce l'hai. È proprio nelle urgenze che serve. **Un minuto di S.T.O.P. ora può evitarti ore di chiarimenti dopo.**

➤"Se mi fermo, perdo la spinta per rispondere *'a tono*'"
Meglio così. Quella spinta è adrenalina, non lucidità. La risposta "a tono" ti fa vincere oggi, la risposta consapevole ti fa rispettare domani..

🔁 Versione Avanzata

Quando hai più tempo (dopo aver premuto "*Salva come bozza*"), aggiungi una mini riflessione:

"*Cosa sto davvero cercando di ottenere con questa risposta*?"

Questo ti aiuta a spostare l'attenzione dal bisogno emotivo (sfogarmi) all'intento strategico (farmi capire, risolvere, tutelarmi).

In poche settimane di pratica, diventa un riflesso naturale.

Tra lo stimolo e la risposta c'è uno spazio.
In quello spazio nasce la tua libertà.

Pratica 7.
Sciogliere la Tensione:
Il Micro Body Scan da Scrivania

Ore seduto, spalle contratte, mascella serrata, respiro corto. La tensione fisica accumulata davanti al computer non è solo un problema posturale: è una forma silenziosa di stress. Questa micro-pratica serve a sciogliere il corpo per alleggerire anche la mente.

🕒 Quando usarla

A metà mattina o nel pomeriggio, quando inizi a sentirti irrigidito o svuotato. Ideale anche dopo più di un'ora seduto davanti allo schermo.

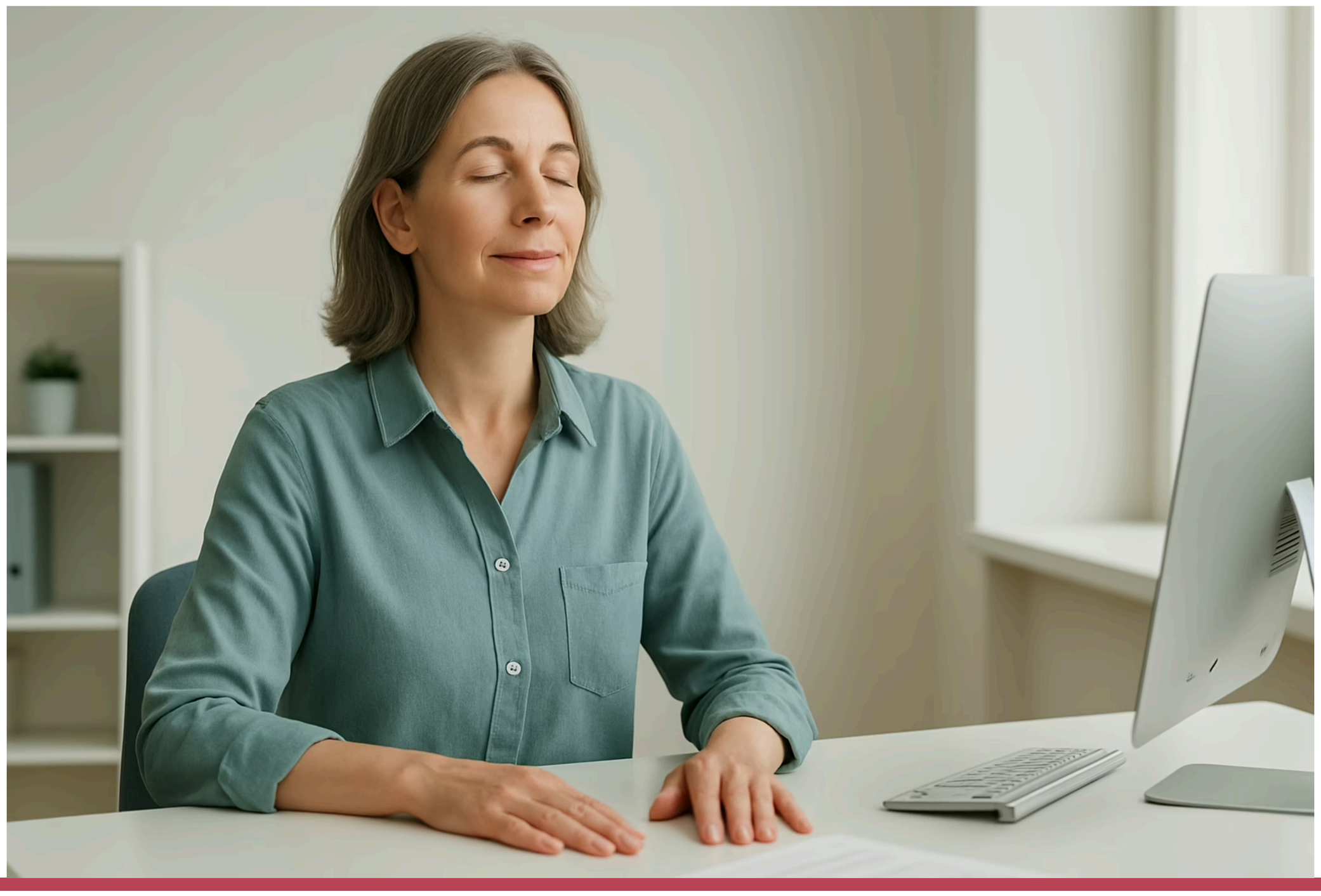
🎯 Obiettivo

Rilasciare la tensione fisica, riconnetterti al corpo e prevenire il logoramento da postura e stress accumulato.

⏱️ Durata: 90 secondi

⚡Effetto Immediato

Potresti sentire subito un piccolo sollievo: una spalla più leggera, un respiro più profondo, una sensazione di "riapertura" interna. **È il corpo che torna in contatto con la mente.**



Pratica 7.
Sciogliere la Tensione: Il Micro Body Scan da Scrivania

🧘‍♂️ Come Eseguirla

1. I Piedi (20 secondi)
Porta l'attenzione alla pianta dei piedi.
Senti il contatto con il pavimento.
Spingi leggermente i piedi a terra, senti i muscoli delle gambe attivarsi, poi rilascia.

2. Le Spalle (30 secondi)
Inspirando, solleva le spalle verso le orecchie, stringendo forte.
Trattieni per 2 secondi.
Espirando, lasciale cadere con un sospiro.
Ripeti due volte.

3. Collo e Mascella (40 secondi)
Rilassa la mascella, lascia che la bocca si socchiuda leggermente.
Poi ruota la testa lentamente a destra, torna al centro, poi a sinistra.
Senti il movimento e il rilascio dei muscoli.

Ora il corpo è meno contratto, e la mente "*respira meglio*".

🌍 **Si può usare anche...**
Prima di una riunione per "*resettare*" la postura.
Dopo una call impegnativa.
Nei momenti in cui senti la mente confusa o la vista appesantita.

Puoi farlo seduto, anche con la webcam accesa: dall'esterno sembrerai solo più composto e concentrato.

continua...

Pratica 7.
Sciogliere la Tensione: Il Micro Body Scan da Scrivania

💡 Perché Funziona

La relazione corpo-mente è bidirezionale: l'ansia crea tensione fisica, ma la tensione fisica invia segnali di "*allarme*" al cervello.

I piedi (grounding) spostano l'attenzione dalle preoccupazioni alle sensazioni, riducendo il rimuginio mentale.

Le spalle (contrazione-rilascio) derivano dal Rilassamento Muscolare Progressivo: insegnano al corpo la differenza tra tensione e rilascio, abbassando il tono muscolare di base.

Collo e mascella: rilassare questi punti invia un segnale di "*cessato allarme*" al sistema nervoso, favorendo il rilassamento complessivo.

(Per approfondire: Hilton L.G. et al., 2019 - Mindfulness for Workplace Wellness | Treves I.N. et al., 2019 - Mindfulness and Body Awareness)

⛔ Errori da Evitare

❌ **Fare i movimenti meccanicamente**
Se la mente è altrove, il corpo non riceve il messaggio.

❌ **Muovere il collo bruscamente**
I movimenti devono essere lenti e controllati, mai forzati.

❌ **Ignorare la mascella**
È spesso la parte più tesa e la più liberatoria da sciogliere.

continua...

Pratica 7.
Sciogliere la Tensione: Il Micro Body Scan da Scrivania

🔧 "Ma io..."

➤"Dopo 10 minuti sono di nuovo teso."
Tranquillo è normalissimo. La tensione torna: non è un vaccino, è una manutenzione. L'obiettivo è accorgerti prima di quando si accumula, non eliminarla per sempre.

➤ "Non sento tensione, mi sembra inutile"
Ottimo. Anche in assenza di tensione, stai allenando la consapevolezza corporea. È una scansione preventiva, non solo correttiva.

➤"Mi fa male quando stringo le spalle'"
Allora stringi meno forte. Non serve forza: serve contrasto tra contrazione e rilascio. Ascolta il tuo corpo — **la gentilezza è parte della pratica..**

🔁 Versione Avanzata
Dopo averlo fatto qualche volta, aggiungi una mini scansione mentale dal basso verso l'alto:

Mentre inspiri, nota dove senti tensione (piedi, gambe, schiena, collo).
Mentre espiri, immagina di "*sciogliere*" quel punto.

Un solo respiro consapevole per ogni area: **una mini meditazione di rilascio.**

Il corpo parla prima della mente — ascoltarlo
è il modo più semplice per tornare presente.

Pratica 8.
Fine Giornata: Il Confine Mentale

Il PC è spento, ma la testa è ancora accesa.

Continui a ripensare alla riunione, all'email rimasta in sospeso, a ciò che ti aspetta domani. Questa pratica è un piccolo rituale per chiudere davvero la giornata — nel corpo e nella mente.

🕒 Quando usarla

Negli ultimi minuti della giornata lavorativa, appena prima o subito dopo aver spento il computer.

🎯 Obiettivo

Creare un confine mentale tra "**giornata di lavoro**" e "**tempo personale**". Un segnale chiaro al cervello che la fase produttiva è finita e può iniziare quella rigenerativa..

⏱️ Durata: 2 minuti

⚡Effetto Immediato

Dopo averla fatta potresti sentire una sensazione di "*vuoto buono*": come se la mente smettesse di correre. Non è distrazione, è decompressione cognitiva..



continua...

Pratica 8. Fine Giornata: Il Confine Mentale

🧘‍♂️ Come Eseguirla

1. Inventario Mentale (60 secondi)
Chiudi gli occhi (o fissa lo schermo spento).
Ripercorri brevemente la giornata:

- Cosa è andato bene oggi? (anche qualcosa di piccolo)
- Cosa resta in sospeso?
- Qual è l'unica priorità per domani? (solo una)

Annotala mentalmente o su carta.

2. Il Gesto di Chiusura (30 secondi)
Chiudi fisicamente il laptop o spegni il monitor.
Mentre lo fai, immagina di chiudere anche tutti i "file mentali" del lavoro.
Un atto semplice ma potente.

3. Transizione Consapevole (30 secondi)
Fai un respiro profondo.
Mentre espiri, lascia andare la giornata.
Alzati con l'intenzione chiara: "*Ora passo a me stesso*."

Ora la tua giornata lavorativa è davvero conclusa.

🌍 **Si può usare anche...**
In ufficio, per evitare di "*portarti a casa*" il lavoro.

A casa, per separare il tempo professionale da quello personale.
Anche dopo un turno o una sessione di studio intensa.

È un mini-rituale di decompressione — il tuo "commute mentale", anche se lavori in smart working.

continua...

Pratica 8. Fine Giornata: Il Confine Mentale

💡 Perché Funziona

Il cervello soffre i cicli aperti: pensieri, compiti o email lasciati a metà. È l'Effetto Zeigarnik: la tendenza a rimuginare su ciò che non è concluso.

L'inventario mentale chiude questi cicli: nominando ciò che è rimasto in sospeso e scegliendo una sola priorità per domani, il cervello si "rilassa" e può smettere di pensarci.

Il gesto di chiusura è un'ancora fisica. I gesti concreti (chiudere un laptop, spegnere una luce) rafforzano l'intenzione mentale di chiusura.

La transizione consapevole completa il passaggio di stato: **dal ruolo di lavoratore a quello di persona, partner, genitore, individuo.**

((Per approfondire: Pluut H. et al., 2020 - Work-Life Boundaries | Alfes K., 2024 - Workplace Boundaries and Mental Health)

⛔ Errori da Evitare

❌ **Trasformare l'inventario in lavoro extra**
Non è il momento per scrivere email o pianificare la giornata in dettaglio.

❌ **Focalizzarsi solo su ciò che è andato male**
Inizia sempre da "*Cosa è andato bene*" per creare una chiusura positiva.

❌ **Saltare il gesto fisico**
Spegnere distrattamente il PC o farlo mentre pensi ad altro ne annulla il valore simbolico.

continua...

Pratica 8. Fine Giornata: Il Confine Mentale

🔧 "Ma io..."

➤"Ho fatto tutto, ma la testa è ancora piena."
Normale. Non è un interruttore, è un confine. Quando tornano pensieri di lavoro, riconoscili semplicemente: "*Ti vedo, pensiero di lavoro. Ti riprendo domani.*" **Hai creato l'autorizzazione mentale a non rispondere subito.**

➤ "Lavoro da casa, non ho un vero confine fisico."
Perfetto: allora crealo. Spegni e Chiudi il laptop, mettilo nella borsa e riponila in un'altra stanza. Far "*sparire*" fisicamente gli strumenti di lavoro rafforza la separazione mentale.

➤"L'inventario mi ha fatto salire l'ansia per domani.'"
Succede se la priorità scelta è troppo grande. Scomponila in un primo passo concreto: non "*finire il progetto*", ma *"scrivere a Mario per i dati del progetto*". La chiarezza riduce l'ansia.

🔁 Versione Avanzata
Aggiungi una frase di chiusura personale.
Può essere mentale o a voce bassa, ad esempio:

"*Oggi ho fatto il possibile, domani riprenderò da qui.*"

Ripetuta ogni sera, diventa una formula di decompressione.

Non serve "staccare dal lavoro".
Serve imparare a chiuderlo dentro un gesto.

CAPITOLO 2

Oltre il pronto soccorso: come ricordarsi di usare gli strumenti

Ora hai la tua cassetta degli attrezzi mentale.

C'è una buona notizia e una fregatura.

La buona notizia: questi strumenti funzionano.

La fregatura: nei giorni più caotici, il cervello si dimentica di averli.

Lo stress e il pilota automatico cancellano le migliori intenzioni. **L'obiettivo, quindi, non è solo conoscere le pratiche, ma ricordarsi di usarle.**

La vera trasformazione non è reattiva (curare lo stress quando è già a 10), ma proattiva (intervenire quando è a 3).

Per farlo, devi creare dei "*promemoria gentili*".

Non devi applicarli tutti. Scegline uno. Solo uno.

1. L'Ancoraggio (Habit Stacking)

Il modo più semplice per costruire un'abitudine è ancorarla a una che hai già.

Come funziona:
Scegli un "trigger", un evento che accade più volte al giorno.
Esempi:

- Dopo ogni call, prima di aprire la prima email → Respiro Detergente (Pratica 2)
- Prima di cliccare "Join" su ogni riunione → Tre Respiri e Intenzione (Pratica 1)
- Mentre aspetti che il caffè scenda → Osservazione e Aroma (Pratica 5)

Il tuo mantra:
*"Dopo [**Abitudine Esistente**], farò [**Micro-Pratica Scelta**]."*

continua...

2. Il Promemoria Fisico (Trigger Visivo)

Il cervello è pigro. Devi rendergli la scelta giusta la più facile possibile.

Come funziona:
Prendi un piccolo sticker colorato (post-it, graffetta) e attaccalo dove lo vedi continuamente:

- Sul bordo del monitor
- Sulla cover del telefono
- Accanto alla tastiera

Non serve scriverci nulla. Sarà il tuo "***promemoria muto***".

Ogni volta che il tuo sguardo ci cade sopra per caso, diventa un invito: "*Ah, giusto. Come sto ora? Faccio un respiro?*"

3. Il Promemoria Digitale (Ma Gentile)

Usa la tecnologia che ti interrompe per creare pause che ti rigenerano.

Come funziona:
Imposta un singolo allarme sul telefono a metà mattina (es. 11:00) e uno a metà pomeriggio (es. 15:30).

Impostalo silenzioso, solo vibrazione, senza etichetta.

Quando vibra, solo tu saprai cos'è. È il tuo appuntamento segreto di 90 secondi.

Non devi fare nulla di complicato: fermati, fai il **Micro Body Scan** (Pratica 7), e riparti.

continua...

Il Tuo Bonus: Dalla Lettura alla Pratica Guidata

Hai letto le otto micro-pratiche.

Hai capito come funzionano, forse ne hai già provata qualcuna.
Ma c'è una differenza tra sapere cosa fare e essere accompagnati nel farlo.

Quando sei nel mezzo di una giornata caotica, con la mente in sovraccarico, l'ultima cosa che ti serve è dover ricordare: "Qual era lo step 2?"

Ecco perché ho preparato qualcosa in più per te.

🎧 La Pausa di Reset – Traccia Audio Guidata (3 minuti)

Come ringraziamento per aver dedicato tempo al tuo benessere, voglio offrirti un piccolo bonus: una traccia audio esclusiva.

"**La Pausa di Reset**" è una breve meditazione guidata di 3 minuti, pensata per quei momenti in cui senti che lo stress sta prendendo il sopravvento.

Puoi ascoltarla:

- Tra una call e l'altra
- Alla fine di una giornata intensa
- Ogni volta che senti il bisogno di rallentare, anche solo per un respiro

Come funziona:
Chiudi gli occhi, segui la voce, lascia che la pratica faccia il resto.
Tre minuti per ritrovare chiarezza, calma e presenza.

continua...

📥 Come Scaricarla

Trovi la traccia nella pagina dedicata:

🎧 **[Link diretto per il download]** 🎧

Ti consiglio di salvarla subito sul telefono, così sarà sempre con te nei momenti di emergenza.

Perché Questa Traccia è Importante

Ascoltarla ti farà sperimentare la differenza tra capire la mindfulness e viverla davvero.

È un invito a non restare solo sulla teoria, ma a fare esperienza diretta — anche solo per pochi minuti al giorno.

A volte, bastano proprio quei tre minuti per cambiare il tono di tutta la giornata.

🎁 Vuoi Andare Oltre?

Se questa traccia ti è utile e vuoi avere una libreria completa di meditazioni guidate per ogni situazione, ho preparato qualcosa di più ampio.

Il Pacchetto Audio Completo – 35 Meditazioni Guidate include:

- Pratiche per il focus e la concentrazione
- Meditazioni per gestire l'ansia e lo stress
- Audio per il sonno e il rilassamento profondo
- Pause guidate specifiche per riunioni difficili, decisioni importanti e transizioni

Una vera cassetta degli attrezzi audio per accompagnarti in ogni momento della giornata.
[Scopri il Pacchetto Completo →]

(Nessuna pressione: la traccia gratuita è già tua e funziona benissimo da sola. Ma se senti che potrebbe servirti qualcosa di più, è qui per te.)

CONCLUSIONI

Questo è solo l'inizio

Hai fatto il primo passo.

E questo, credimi, è quello più importante.

Con questo ebook hai scelto di non subire più lo stress in modo passivo, ma di iniziare a gestirlo in modo consapevole.

Ora hai una cassetta degli attrezzi pronta all'uso: otto micro-pratiche semplici ma potenti, che ti permettono di ritrovare equilibrio anche nei momenti più intensi.

Ma la vera trasformazione inizia quando smettiamo di reagire e iniziamo a coltivare la presenza nella vita di ogni giorno.

È lì che la mindfulness smette di essere una "*tecnica di emergenza*" e diventa una qualità del tuo modo di vivere e lavorare.

E Adesso?
Ora che hai sperimentato il "pronto soccorso", forse ti stai chiedendo: "***Come posso andare oltre?***"

La risposta dipende da cosa senti di aver bisogno in questo momento.

Ecco i percorsi che ho preparato per te — scegli quello che risuona di più.

c'è molto di più...

🎧 **Se vuoi una libreria completa di pratiche guidate**

Per ogni situazione (focus, ansia, sonno, pause, riunioni difficili):
👉 **[Pacchetto Audio Completo – 35 Meditazioni Guidate]**

35 tracce audio per accompagnarti in ogni momento della giornata. Da tenere sempre sul telefono, pronte all'uso.

🤝 **Se vuoi un supporto personale**

Per fare un passo in più: approfondire la mindfulness oltre le micro-pratiche, scoprire le basi della meditazione, sperimentare pratiche più ampie e capire come integrarle nella tua giornata.

👉 **[Sessione Individuale Introduttiva – 1 ora]**

Un incontro per esplorare la mindfulness in modo personalizzato.

👉 **[Pacchetto Individuale – 3 ore]**

Un percorso breve ma intenso per costruire le tue abitudini consapevoli.

🧘‍♂️ **Se vuoi un percorso strutturato e profondo**

Per ridurre lo stress in modo stabile e duraturo, basato sul protocollo MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction):

👉 **[Percorso MBSR – Individuale o di Gruppo]**

8 settimane per trasformare il tuo rapporto con lo stress, l'attenzione e le emozioni.

💬 **Non sei sicuro da dove cominciare?**

Nessun problema. Parliamone.

👉 **[Prenota una Call Orientativa Gratuita (15-20 minuti)]**
Ti aiuto a capire quale strada è più adatta a te, senza impegno.

Un Ultimo Pensiero

Ti ringrazio per la fiducia.

Ricorda: **non serve cambiare tutto.**

Bastano pochi minuti — **ma vissuti con consapevolezza** — per cambiare il modo in cui vivi ogni giornata.

Le pratiche che hai imparato in questo ebook sono già sufficienti. Ma se senti che vuoi andare più a fondo, io sono qui.

A presto,
Michele



CODICE R.E.D.

RESET EXPRESS DAILY



8 MICRO-PRATICHE
MINDFULNESS (1-3 MINUTI)
PER DISINNESCARE LO STRESS
PRIMA CHE ESPLODA

MICHELE BECCHIO
BeMindfulToday