

Firewall Mentale: 5 Regole di Igiene Digitale

Questa checklist trasforma la reattività impulsiva in scelta consapevole. Usala come guida quotidiana per proteggere il tuo bilancio energetico.

1. Sospendi la Reazione (Tecnica S.T.O.P.)

Le notifiche sono trigger che attivano il sistema di minaccia. Non subire il click.

- **Azione:** Quando arriva una notifica "urgente", fermati.
- **Pratica:** Respira profondamente, osserva l'impulso a reagire e decidi se e *quando* rispondere.

2. Sconfiggi l'Email-Apnea

Leggere la posta spesso blocca il diaframma, aumentando i livelli di stress (Sistema Rosso).

- **Azione:** Trasforma la lettura delle email in un esercizio di presenza.
- **Pratica:** Verifica se il tuo respiro è corto o bloccato. Rilassa le spalle e fai 3 respiri consapevoli prima di scrivere una risposta.

3. Applica il Radicamento Invisibile (Zoom Fatigue)

Le videoconferenze prosciugano l'attenzione. Evita il sequestro digitale restando nel corpo.

- **Azione:** Sposta il focus dalla testa ai piedi durante i meeting online.
- **Pratica:** Senti il contatto della pianta dei piedi sul pavimento e della schiena sulla sedia. Scarica la tensione cognitiva verso terra.

4. Monotasking Rigido

Saltare da una tab all'altra (task-switching) è un costo energetico insostenibile per la tua EAN.

- **Azione:** Chiudi tutto ciò che non serve all'obiettivo attuale.
- **Pratica:** Mantieni **una sola tab aperta** per obiettivo. Se devi cambiare attività, chiudi la precedente intenzionalmente.

5. Rituale di Transizione Off-Screen

Il passaggio dal lavoro alla vita privata richiede una separazione fisica e mentale netta.

- **Azione:** Usa la chiusura del laptop o la maniglia della porta come trigger.
- **Pratica:** Applica la tecnica S.T.O.P. per 30 secondi prima di uscire dall'ufficio o chiudere il PC. Non portare i bit nel tuo spazio vitale.

Obiettivo: Costruire un "firewall" non significa eliminare la tecnologia, ma riprendere il comando della propria attenzione.