

Checklist e Diario: I Miei Trigger Sonori

Obiettivo: Questa checklist non serve a stilare una lista di "nemici" da eliminare, ma a identificare quali suoni attivano abitualmente il tuo sistema di allerta o di minaccia (stress, irritazione, ansia). Come appreso nel Video 29, riconoscere questi trigger è il primo passo per trasformarli in "ancore" per la pratica della Mindfulness dei Suoni e dell'ascolto non giudicante.

Istruzioni:

Per i prossimi 3-5 giorni, tieni questo foglio a portata di mano sulla tua scrivania. Ogni volta che noti un cambiamento nel tuo stato d'animo o una tensione fisica improvvisa causata da un suono, prenditi un momento per annotarlo.

Parte 1: Identificazione Rapida dei Trigger Comuni

Spunta i suoni che sai già essere fonte di irritazione o distrazione per te.

In Ufficio / Spazio di Lavoro:

- ☐ [] Notifiche sonore del computer (email, chat)
- ☐ [] Suonerie di cellulari altrui
- ☐ [] Colleghi che parlano ad alta voce vicino a te
- ☐ [] Il suono di qualcuno che mastica o beve
- ☐ [] Rumore di tastiere meccaniche o digitazione aggressiva
- ☐ [] Stampanti, fotocopiatrici o distruggidocumenti in funzione
- ☐ [] Brusio di fondo indistinto (es. mensa o area break)

Dall'Esterno / Ambientali:

- ☐ [] Traffico intenso / Clacson
- ☐ [] Sirene (ambulanze, polizia)
- ☐ [] Lavori in corso (martelli pneumatici, trapani)
- ☐ [] Aerei o treni di passaggio

Nelle Interazioni Umane (Il "ponte" verso la comunicazione):

- ☐ [] Un tono di voce specificamente alto o acuto
- ☐ [] Un tono di voce percepito come aggressivo o sarcastico
- ☐ [] Qualcuno che parla molto velocemente senza pause

[] Il silenzio prolungato durante una chiamata (ansia da vuoto)

Parte 2: Diario di Osservazione della Reattività

Usa questa sezione quando un suono ti colpisce particolarmente durante la giornata. Sii specifico sulla tua reazione.

Data/Ora	Il Suono Trigger (Cosa hai sentito?)	Reazione Fisica (Cosa ha fatto il tuo corpo?)	Reazione Mentale/Emotiva (Cosa hai pensato/provato?)	Intensità (1-10)
<i>Esempio</i>	<i>Martedì, 10:30</i>	<i>Collega che ride sguaiatamente al telefono.</i>	<i>Mascella serrata, spalle alzate verso le orecchie.</i>	<i>Irritazione immediata. Pensiero: "Non ha rispetto per chi lavora".</i>

Riflessione di Fine Giornata (Breve check-in):

1. Qual è stato il suono più difficile da gestire oggi senza giudizio?

2. Sei riuscito, almeno una volta, a usare un suono "fastidioso" come promemoria per fare un respiro consapevole e tornare al presente (come suggerito nell'esercizio della Slide 4)?

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ Un po'

Ricorda: Non stiamo cercando di farci piacere questi suoni. Stiamo allenando il "muscolo" della non-reattività per creare spazio tra lo stimolo e la nostra risposta.