

Checklist: I 5 Segnali Sentinella dello Stress

Obiettivo: Rilevare le micro-tensioni muscolari (hardware biologico) per riprendere il controllo della mente (software decisionale).

Segnale	Cosa osservare (Trigger)	Azione di Reset (30 secondi)
1. Mascella	Denti serrati, lingua premuta sul palato o muscoli facciali tesi.	Rilascia la lingua, stacca i denti e lascia che la mandibola si ammorbidisca.
2. Spalle	Spalle sollevate verso le orecchie o schiena rigida.	Espira e lascia cadere le spalle verso il basso, allontanandole dalle orecchie.
3. Respiro	Respiro corto, alto nel petto o momenti di apnea (Email-Apnea).	Fai un respiro profondo gonfiando l'addome; espira lentamente dalla bocca.
4. Stomaco	Senso di chiusura, "nodo" o tensione addominale.	Porta l'attenzione all'addome e prova a rilassare la muscolatura verso l'esterno.
5. Mani	Pugni chiusi, dita tese o presa eccessiva sul mouse/penna.	Apri i palmi delle mani, scuoti leggermente le dita e ammorbidisci la presa sugli strumenti.

Protocollo Operativo di Utilizzo

Non aspettare di essere esausto. Il corpo invia "post-it" sensoriali molto prima che la mente razionale elabori il problema.

- **Momenti Trigger:** Esegui questa scansione ogni volta che apri la posta elettronica, a metà di una riunione tesa o appena chiudi il PC.
- **La Domanda Potente:** Fermati e chiediti semplicemente: *"Come sta il mio corpo adesso?"*.
- **Neutralità:** Nota la tensione senza giudicarla; riconoscerla è l'unico modo per disattivare il pilota automatico.

Nota Tecnica: Questo check-up rapido prepara il terreno per la pratica più profonda del **Body Scan**.