

Checklist: Piccole abitudini per la Camminata Consapevole

Trasforma i "tempi morti" in **momenti di ricarica neurologica**. Usa questa guida per identificare i comportamenti automatici e sostituirli con micro-pratiche di presenza.

1. Transizioni tra i Task

- **VECCHIA ABITUDINE:** Correre verso la stampante o la sala riunioni ripassando mentalmente l'email appena letta.
- **NUOVA ABITUDINE:** Usa i primi **10 passi** come tasto "Reset". Senti il contatto del tallone e la spinta delle dita. Arriva a destinazione "presente", non trascinato dallo stress.

2. Gestione dello Smartphone

- **VECCHIA ABITUDINE:** Controllare le notifiche o scrivere messaggi mentre cammini nei corridoi.
- **NUOVA ABITUDINE:** Smartphone in tasca durante ogni spostamento interno. Osserva **3 dettagli visivi** dell'ambiente (colori, luci) o ascolta i suoni ambientali senza giudicarli.

3. Arrivo al Lavoro

- **VECCHIA ABITUDINE:** Scendere dall'auto/mezzo pubblico e fiondarsi all'ingresso con il pilota automatico inserito.
- **NUOVA ABITUDINE: Il Pendolare Consapevole.** Dal parcheggio alla scrivania, porta l'attenzione al peso del corpo che si sposta da una gamba all'altra. È il tuo confine tra "vita privata" e "focalizzazione lavorativa".

4. La Pausa Pranzo

- **VECCHIA ABITUDINE:** Mangiare velocemente e restare seduti a guardare lo schermo.
- **NUOVA ABITUDINE: 5 minuti di aria.** Esci o percorri un corridoio sentendo l'aria sul viso e la solidità del pavimento. Non è sport, è manutenzione del tuo strumento di lavoro: la mente.

5. Necessità Fisiologiche e Caffè

- **VECCHIA ABITUDINE:** Considerare il tragitto verso il bagno o la macchinetta come una perdita di tempo.
- **NUOVA ABITUDINE:** Sfrutta lo spostamento per **disattivare la Default Mode Network (DMN)**. Invece di rimuginare sul problema, "entra nei piedi". Scarica la tensione mentale verso il basso.

Quando	Azione Immediata	Obiettivo
--------	------------------	-----------

Appena ti alzi	Senti il peso su entrambi i piedi prima di partire.	Radicamento (Grounding).
In corridoio	Raddrizza la postura e rallenta impercettibilmente.	Uscire dal "pilota automatico".
Sulle scale	Senti la diversa pressione sulla pianta del piede.	Consapevolezza sensoriale.
Davanti alla porta	Fai un respiro profondo prima di entrare.	Reset pre-riunione.

Regola d'oro: Non serve camminare lentamente o in modo strano. Basta sapere che lo stai facendo.