

Checklist: Sabotaggio del Pilota Automatico

Obiettivo: Inserire dei "cunei di consapevolezza" negli ingranaggi delle abitudini meccaniche per ridurre lo stress reattivo e riprendere il comando del sistema nervoso.

I 3 "Sabotaggi" Fondamentali: Approfondimento

Il pilota automatico è una funzione economica del cervello, ma in contesti VUCA (Volatilità, Incertezza, Complessità, Ambiguità) può diventare una prigionia. Questi sabotaggi servono a "svegliare" la corteccia prefrontale.

- **[] Il Sabotaggio della Soglia (Micro-transizioni)**
Ogni volta che attraversi un limite fisico (la porta dell'ufficio, l'ascensore, la soglia di casa), non limitarti a passare oltre. Fermati un istante e sposta l'attenzione dal "dove sto andando" al "dove sono ora". Senti il peso del corpo che si sposta sui piedi e la temperatura dell'aria sulla pelle. Questo atto interrompe il flusso di pensieri anticipatori sul prossimo task.
- **[] Il Sabotaggio del Telefono (L'Urgenza Riflessa)**
Siamo programmati per rispondere istantaneamente agli stimoli digitali. Quando senti una notifica o vedi lo schermo illuminarsi, osserva l'impulso fisico di afferrare il dispositivo. Aspetta intenzionalmente tre secondi o due squilli. In quel breve lasso di tempo, chiediti: "C'è una vera emergenza?". Questo spazio crea una scelta dove prima c'era solo un riflesso condizionato.
- **[] Il Sabotaggio del Task (Pulizia del Buffer)**
Tra la chiusura di una pratica e l'inizio della successiva, esiste un "vuoto" che solitamente riempiamo subito con un'altra azione. Sabota questa fretta staccando le mani dalla tastiera per 10-15 secondi. Lascia che il respiro si calmi e che la mente "scarichi" l'attività precedente. Iniziare il nuovo compito con questa pulizia mentale previene l'accumulo di stress residuo.

Esercizi di Integrazione Sensoriale

Approfondire l'esperienza sensoriale è l'unico modo per neutralizzare il bias negativo analizzato nel Video 12.

Tecnica	Azione Pratica Dettagliata	Obiettivo
Caffè Consapevole	Non bere mentre scrivi o parli. Nota il calore della tazza sulle dita, l'aroma che sale prima del sorso e la sensazione del liquido sulla	Disattivare il multitasking per 30 secondi.

	lingua.	
Notifica di Gentilezza	Quando ricevi un apprezzamento, non passare subito alla mail successiva. "Incarna" la gratitudine: senti se si manifesta come un'apertura nel petto o un rilassamento del viso.	Fissare la traccia neuronale positiva.
Ancoraggio Visivo	Prima di una riunione ad alto stress, nomina mentalmente 3 oggetti fisici vicini a te (es: "penna blu", "pianta", "monitor").	Riportare il sistema nervoso dal "pericolo" alla realtà presente.



Monitoraggio della Presenza (Risposta vs Reazione)

La reazione è automatica e impulsiva; la risposta è consapevole e scelta. Segna ogni volta che sei riuscito a scegliere la tua risposta:

- **Mattina:** [] [] [] [] (Esempio: non ho controllato il telefono appena sveglio)
- **Pomeriggio:** [] [] [] [] (Esempio: ho respirato prima di rispondere a una critica)
- **Sera:** [] [] [] [] (Esempio: ho cenato senza distrazioni digitali)



Audit di Fine Giornata: Consapevolezza Incarnata

Per evolvere, è necessario riflettere sulle dinamiche ricorrenti:

1. **Qual è stato l'automatismo più "pesante" di oggi?**
(Es: mangiare velocemente senza sentire i sapori, rispondere con sarcasmo per stanchezza):
2. **Quale sensazione fisica hai provato quando sei riuscito a "sabotare" il pilota automatico?**
(Es: un senso di spazio, leggerezza alle spalle, un respiro più profondo):

Promemoria Evolutivo: Il tuo obiettivo non è la perfezione, ma la costanza. Ogni singolo sabotaggio è un allenamento per il tuo sistema nervoso che ti renderà più resiliente nel Modulo 2.