Checklist: Mappa dei Trigger Fisici dello Stress

Questa checklist è il tuo **cruscotto interiore**. Usala durante i tuoi "Body Scan Spot" di 30 secondi per identificare le micro-tensioni prima che si trasformino in esaurimento o dolore cronico.

1. Area Testa e Viso (Il Centro del Controllo)

- **Mascella serrata:** I denti si toccano con forza anche se non stai mangiando?
- **Lingua sul palato:** La lingua è premuta con forza contro il palato superiore?
- **Fronte aggrottata:** Senti tensione tra le sopracciglia (muscolo procero)?
- **Occhi stanchi:** Senti la necessità di stringere le palpebre o avverti secchezza?

2. Area Collo e Spalle (Il Carico Professionale)

- **Spalle "orecchini":** Le tue spalle sono sollevate verso le orecchie?
- **Collo rigido:** La nuca è contratta, limitando la fluidità del movimento?
- **Trapezi in fiamme:** Avverti un senso di calore o peso sulla parte alta della schiena?
- **Postura di chiusura:** Il petto è incassato e le spalle sono ruotate in avanti verso la tastiera?

3. Area Torace e Addome (Il Radar Emotivo)

- **Respiro corto:** Il respiro è alto, veloce e coinvolge solo la parte superiore del petto?
- **Nodo allo stomaco:** Avverti una sensazione di chiusura o "farfalle" fastidiose sotto lo sterno?
- **Addome contratto:** Stai trattenendo il fiato o tenendo i muscoli addominali in tensione costante?
- **Battito accelerato:** Senti il cuore battere con una frequenza non giustificata dallo sforzo fisico?

4. Area Arti e Mani (L'Azione Reattiva)

- **Pugni chiusi:** Le mani sono contratte o le dita battono nervosamente sulla scrivania?
- **Gambe tese:** Le gambe sono incrociate in modo rigido o senti il bisogno di muovere continuamente i piedi?
- **Braccia rigide:** I gomiti sono puntati con forza contro i braccioli o il tavolo?

Protocollo di Risposta Rapida (30 Secondi)

Quando individui uno di questi trigger, non giudicarlo. Applica questa sequenza:

1. **Nota:** "Ecco la tensione nella mascella".
2. **Rilascia:** Espira profondamente e immagina di "sganciare" quel muscolo.

3. **Reset:** Fai tre respiri diaframmatici (gonfiando la pancia) prima di riprendere il lavoro.

Obiettivo Settimanale: Identifica il tuo "punto caldo" primario (quello che si attiva per primo) e monitoralo attivamente dopo ogni chiamata o email difficile.