



Diario del Time-In: Kit di Decontaminazione Emotiva

Dedica **5 minuti** a questa pratica prima di chiudere il PC per evitare che lo stress diventi cronico e per non portarlo a casa con te.



Check-up Rapido (Fine Giornata)

Domanda Guida	Analisi della Reazione
Pilota Automatico	In quale momento oggi ho agito in modo reattivo o brusco? (es. email veloce, risposta secca a un collega)
Corpo	Quali sensazioni fisiche ho ignorato? (es. spalle contratte, respiro corto, mandibola serrata)
Emozioni	Quale emozione ha dominato la mia giornata? (Ansia, frustrazione, urgenza costante?)



Laboratorio di Consapevolezza

Osserva senza giudicare. L'obiettivo non è la perfezione, ma la mappatura.

- Il Trigger:** Cosa ha scatenato la mia risposta automatica oggi?
 - *Risposta:* _____
- L'Alternativa:** Se fossi stato presente e consapevole in quel momento, cosa avrei fatto diversamente?
 - *Risposta:* _____
- L'Intenzione per Domani:** Quale "ancora" userò domani per ricordarmi di fermarmi prima di reagire?
 - *Risposta:* _____



Regole d'Oro per un Time-In Efficace

- **Zero Giudizio:** Non scrivere per darti colpe. Sei un osservatore che raccoglie dati per ottimizzare la performance di domani.
- **Onestà Radicale:** Se la giornata è stata pessima, ammettilo. Solo ciò che viene osservato può essere cambiato.
- **Punto di Rottura:** Identifica il momento esatto in cui hai perso la "connessione". È lì che risiede la tua opportunità di crescita.

Fine Task. Ora puoi spegnere il PC. La tua giornata lavorativa finisce qui.