

Scheda Pratica: Analisi dello Stress

A-B-C

Obiettivo: Trasformare una reazione automatica in una scelta consapevole (Proattività).

1. L'Evento Trigger (Lo Stimolo)

Descrivi brevemente cosa è successo (es. mail aggressiva, critica del capo, ritardo a un meeting).

Scrivi qui: _____

FASE A: Awareness (Consapevolezza)

Mappa il tuo panorama interno nel momento in cui lo stimolo si è presentato.

Area di Osservazione	Cosa hai notato? (Sii specifico)
Segnali Corporei	Tensione mascella, nodo allo stomaco, battito accelerato...
Pensieri Automatici	* "Non ce la farò mai", "È un'ingiustizia", "Sempre la solita storia"...
Emozioni Prevalenti	Rabbia, frustrazione, ansia, senso di colpa...

Check-point: Riesci a vedere questi segnali come "dati" esterni invece di identificarti con essi? (Es: "C'è rabbia" invece di "Sono arrabbiato").

FASE B: Being (Stare con l'esperienza)

Applica la "Pausa Sacra" prima di agire.

- **Accettazione:** Hai provato a "scacciare" l'emozione o l'hai lasciata fluire?
- **Respiro:** Hai effettuato almeno 3 respiri consapevoli per stabilizzare il sistema nervoso?
- **Valutazione Intensità (1-10):** Quanto era forte l'impulso a reagire subito? [____]

Nota di Metodo: La fase *Being* serve a disinnescare il sequestro dell'amigdala. Se non senti un minimo calo della tensione, rimani in questa fase.

FASE C: Clarity & Choice (Chiarezza e Scelta)

Usa la Mente Saggia per decidere la risposta più efficace.

Domande Guida:

1. **Obiettivo reale:** Cosa vuoi ottenere davvero in questa situazione (oltre allo sfogo)?
2. **Mente Saggia:** Cosa direbbe la tua parte più lucida e razionale?
3. **La Scelta:** Quale azione intraprenderai? (Es. *Rispondo domani mattina, Chiedo un chiarimento a voce, Accetto il feedback e delego il compito*).

La mia decisione:



Tips per l'Ufficio

- **Micro-pratica:** Usa i 10 secondi che passano tra il clic su "Invia" e l'apertura di una nuova mail per fare un rapido scan (A) e un respiro (B).
- **Niente giudizio:** Lo scopo della scheda non è essere "perfetti", ma accorgersi di quando siamo in pilota automatico.

Prossimo Step: Tieni questa scheda sulla scrivania. La proattività è un muscolo: più lo usi, più diventa forte.