

Scheda Operativa: Analisi dello Stress A-B-C

Obiettivo: Decostruire la reazione automatica e misurare l'impatto della "Pausa dei 10 Secondi".

1. Il Modello A-B-C (Revisione Post-Evento)

Usa questa tabella per analizzare un episodio di stress avvenuto oggi. Compilala con la massima onestà, distinguendo tra ciò che è accaduto e ciò che hai pensato.

Fase	Descrizione	Dettagli dell'evento
A - Activating Event	Il Trigger: Cosa è successo oggettivamente? (Fatti nudi e crudi, senza giudizi).	<i>Es: Ricevuta email dal capo con oggetto "URGENTE".</i>
B - Beliefs	Il Filtro: Cosa ti sei detto un istante dopo? Quali pensieri automatici sono emersi?	<i>Es: "Ho sbagliato tutto", "Non finirò mai in tempo", "È un disastro".</i>
C - Consequences	Le Conseguenze: Cosa hai provato fisicamente ed emotivamente?	<i>Es: Tachicardia, sudorazione, rabbia, ansia.</i>

2. Valutazione della Tecnica "Counting to Ten"

Rifletti sull'uso della pausa di 10 secondi durante l'evento sopra descritto.

- **Hai applicato il conteggio?** (Sì / No)
- **Se SÌ:** In quale numero hai sentito il picco emotivo iniziare a scendere? (Da 1 a 10)
- **Se NO:** Cosa ti ha impedito di fermarti? (Fretta, intensità del trigger, dimenticanza?)

3. Ristrutturazione della Risposta

Se avessi usato i 10 secondi in modo totale (o se li hai usati), come cambia la tua "B" (Credenza)?

Pensiero Automatico (Prima): > "Non sono all'altezza di questo compito."

Pensiero Mindful / Mente Saggia (Dopo la pausa): > "È un compito complesso, ma ho le risorse per affrontarlo un passo alla volta. L'urgenza dell'email non definisce il mio valore."

4. Diario dei Dirottamenti Evitati

Segna qui ogni volta che la tecnica dei 10 secondi ha trasformato una **reazione** (impulsiva) in una **risposta** (strategica).

1. **Giorno:** _____ **Trigger:** _____ **Risultato:** _____
2. **Giorno:** _____ **Trigger:** _____ **Risultato:** _____
3. **Giorno:** _____ **Trigger:** _____ **Risultato:** _____

Nota del Coach: La padronanza non nasce dal non provare stress, ma dall'ampliare lo spazio tra il trigger e la tua parola. Ogni volta che conti fino a dieci, stai riprendendo il comando della tua carriera.