

# ESERCIZI MODULO 1.1

## 1) IL FARO NEL CAOS

**Scopo:** allenare la presenza stabile nel rumore emotivo e cognitivo (impulso → risposta).

**Durata:** 8–10 minuti.

**Occorrente:** cuffie (o fonte di rumore), foglio, penna, timer.

**Procedura (4 fasi):**

1. **Tempesta Attiva (2 min):** indossa le cuffie e riproduci rumore ambientale (white noise o musica caotica). Con la **mano non dominante**, traccia lentamente una linea retta da sinistra a destra senza staccare la penna. Ogni volta che la linea deraglia, **fai un micro-punto**.
2. **Faro (3 min):** continua a tracciare ma aggiungi un'ancora somatica: **rilassa mandibola + espira lungo (6")**. Ripeti un sussurro guida ad ogni espirazione: *"Io sono il faro, non la tempesta."*
3. **Silenzio & Confronto (2 min):** spegni il rumore, ripeti la linea con la mano non dominante. Nota differenze in stabilità.
4. **Metaconsapevolezza (2–3 min):** cerchia i punti di deragliamento e annota: *cosa li ha innescati? quale segnale corporeo li ha preceduti? quale pensiero li ha seguito?*

**Debrief – cosa osservare:**

- Numero di deragliamenti con/without rumore.
- Quali **micro-segnali corporei** (respiro che si blocca, spalle che salgono) anticipano l'errore: è il **Proto-Sé** che parla.
- La qualità dell'ancora: quanto velocemente ristabilisci la rotta?

**Indicatori di progresso:** meno punti, ripresa più rapida, linguaggio interno più calmo.

**Varianti coaching/team:** eseguirlo in coppia: uno fa il "vento" (stimoli/pressione), l'altro è il "faro". Debrief incrociato.

**Perché funziona:** allena la **distanza impulso-risposta**, integra interocezione ed esecuzione motoria sotto distrazione: leadership in condizioni reali.

---

## 2) IL DAIMON SILENZIOSO

*(Ispirato al "daimon" socratico che non prescrive, ma dissuade dall'errore.)*

**Scopo:** raffinare la guida interiore trasformando il "no" implicito in scelte chiare e coerenti.

**Durata:** 12 minuti.

**Occorrente:** foglio diviso in due colonne.

**Procedura (3 fasi):**

1. **Scenario Vivo (3 min):** scegli una decisione reale imminente. Descrivila in 6 righe, come se accadesse **ora** (qui-e-ora del **Sé Nucleare**).

2. **La Voce che Non Ordina (5 min):** colonna sinistra: scrivi SOLO frasi del tuo *Daimon* che *dissuade*, in forma breve e negativa (es. “Non passare sopra al malessere allo stomaco”, “Non dire sì per paura”). Nessun consiglio positivo.
3. **Traduzione in Potere (4 min):** colonna destra: per ogni “non”, formula una **scelta affermativa misurabile** (es. “Chiedo 24 ore di riflessione”, “Comunico il limite in 2 frasi chiare”).

**Debrief – cosa osservare:**

- Che cosa il tuo *Daimon* ti ha impedito di tradire (valori, confini, verità)?
- Quale segnale corporeo ha accompagnato i “non” più forti? (pancia/torace/mandibola).
- La migliore **azione minima** che puoi fare entro 24 ore.

**Indicatori di progresso:** aumento di frasi chiare, riduzione di ambiguità, coerenza tra scelta e corpo.

**Varianti coaching/team:** esercizio in triade: *narratore*, *daimon* (solo frasi di stop), *traduttore* (riformula in azioni).

**Perché funziona:** mobilita la **metacognizione** (Mindsight) e converte l’intuizione in **comportamenti osservabili** senza dipendere da consigli esterni.

---

### 3) METRONOMO INTERO-ESTERO 3-3-6

**Scopo:** integrare corpo (Proto-Sé), emozione e attenzione volontaria con il respiro come clock neurale.

**Durata:** 7–9 minuti.

**Occorrente:** timer o metronomo a 60–66 bpm.

**Procedura (ciclo di 6 respiri, ripetibile):**

- **Inspira 3” (Interocezione):** occhi chiusi, senti **un solo** segnale interno (battito, calore, tensione). Dare un nome breve: “calore sternale”.
  - **Pausa 3” (Mindsight):** osserva **il nome che hai dato** al segnale, non il segnale. È la mente che guarda la mente.
  - **Espira 6” (Esterocezione):** apri lo sguardo morbido e registra **un suono/luce/contatto** nel mondo esterno. Dai un nome: “fruscio finestra”.
  - Alla fine di ogni ciclo, sussurra: “lo integro.”
- Completa **6 cicli**. Ultimo minuto: respira liberamente e nota spontaneamente dove cade l’attenzione.

**Debrief – cosa osservare:**

- Quanto è facile **passare dal dentro al fuori** senza perdere stabilità?
- Quale canale ti “tira” di più (interno/esterno) e in quali situazioni di vita accade lo stesso?
- Che cosa cambia nei pensieri dopo 6 cicli?

**Indicatori di progresso:** passaggi più fluidi, etichettature più rapide e neutrali, calo dell’iper-allerta.

**Varianti coaching/team:** in coppia, l’altro pronuncia a caso “Dentro”/“Fuori” e tu cambi focus al comando (allenamento attentivo sotto imprevedibilità).

**Perché funziona:** sincronizza **routing attentivo** con il respiro (3-3-6), riduce rumore limbico, aumenta **regolazione top-down** e presenza.

---

#### 4) LENTEZZA RADICALE 30%

**Scopo:** espandere la “fessura” tra impulso e risposta portando un’azione quotidiana a una velocità volutamente innaturale.

**Durata:** 10–12 minuti.

**Occorrente:** un’azione semplice (versare acqua, aprire/chudere una busta, scrivere tre righe), smartphone per filmarsi (opzionale).

**Procedura (4 fasi):**

1. **Baseline (1 min):** esegui l’azione una volta alla tua velocità abituale. Nota 1 segnale corporeo dominante.
2. **30% Speed (5 min):** ripeti l’azione **al 30% della tua velocità** (come slow-motion). Ogni micro-impulso a “sbrigarti” è un campanello: **nominalo a voce bassa** (“fretta in gola”, “spinta alle spalle”). Mantieni **mandibola morbida** e **espirazione lunga**.
3. **Scelta Consapevole (2 min):** a metà del gesto, **fermati 2 secondi** e formula una micro-intenzione: “*Scelgo cura, non urgenza.*” Completa il gesto.
4. **Fast & Fine (2–3 min):** esegui l’azione **più veloce di prima**, ma conservando **mandibola morbida + espirazione lunga**. Nota: la qualità è crollata o è rimasta integra?

**Debrief – cosa osservare:**

- Dove nasce fisicamente l’urgenza? (petto, spalle, mani).
- Che cosa accade alla **precisione** quando acceleri **dopo** la lentezza?
- In che area della tua vita sarebbe “rivoluzionario” inserire 2 secondi di **stop intenzionale**?

**Indicatori di progresso:** meno micro-errori, più controllo fine, maggiore tolleranza alla lentezza senza ansia.

**Varianti coaching/team:** far eseguire l’azione davanti a un collega che introduce **stimoli sociali** (“Hai poco tempo!”) per simulare pressioni reali e testare la tua **libertà interna**.

**Perché funziona:** la lentezza forzata rende visibile il circuito impulso-azione, accende la **metaconsapevolezza motoria** e stabilizza la **scelta** come atto volontario, non reattivo.

---

**Come usarli nel percorso**

- **Sequenza consigliata (singola sessione):** 3) Metronomo → 1) Faro → 2) Daimon → 4) Lentezza.
- **Compito a casa (7 giorni):** scegliere **un solo esercizio** e ripeterlo quotidianamente, annotando 3 righe di debrief.
- **Misura di efficacia:** riduzione dei “deragliamenti”, aumento di scelte esplicite, maggiore coerenza tra segnali corporei e decisioni.