

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: “*Io 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/chiudere 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 + respirazione 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.