

Mappa dei segnali che parlano di minaccia latente

◆ CHECK-LIST

Vivi in uno stato di sottofondo di minaccia (anche se non te ne accorgi)?

✓ *Spunta ciò che riconosci come frequente o abituale nella tua esperienza.*

1. Tensione corporea costante "di base" (muscoli tesi, dolenti)

Non è un picco momentaneo, ma un sottofondo:

- spalle sollevate
- mascella serrata
- rigidità del collo
- addome contratto
- muscoli tesi
anche quando "non sta succedendo nulla".

☞ *Il corpo resta in assetto di allerta.*

2. Stanchezza che non passa nemmeno riposando

Dormire non rigenera davvero, ti svegli con la sensazione di dover "ripartire senza energia".

- fatica a svegliarsi
- poco slancio e energia
- dolori e rigidità del corpo
- bisogno di stimoli per attivarsi

☞ *Il sistema nervoso non entra mai pienamente in modalità recupero.*

3. Respiro corto, superficiale o trattenuto

Ti accorgi di:

- respiro superficiale e corto
- sospirare di frequente
- trattenere il fiato senza motivo evidente.

☞ *Segnale tipico di iper-attivazione o controllo.*

4. **Difficoltà a rilassarti senza sentirti in colpa**

Quando provi a fermarti:

- la mente accelera
- compaiono pensieri di "dovere"
- ti senti "improduttiva" o inquieta.

☞ *Il rilassamento viene vissuto come pericoloso (>necessità di mantenere attivo il sistema simpatico)*

5. **Controllo massiccio o bisogno costante di prevedere tutto**

Ti senti più tranquillo/a solo se:

- hai le cose sotto controllo
- anticipi problemi e situazioni
- pianifichi anche ciò che non dipende da te.

☞ *La mente lavora per compensare una sensazione interna di insicurezza.*

6. **Reazioni sproporzionate a piccoli stimoli**

Ti accorgi che:

- ti irriti facilmente
- perdi facilmente la pazienza
- una parola, un tono di voce o un imprevisto "ti accendono"
- poi ti dici: "Non era poi così grave".

☞ *Il sistema ipersensibile e si attiva al minimo stimolo, prima che l'evento accada.*

7. **Difficoltà a stare davvero nel presente**

Anche nei momenti tranquilli:

- la mente è altrove
- senti poco il corpo durante il giorno
- alla sera la giornata ti "crolla addosso"
- pensi a cosa manca, cosa fare, cosa potrebbe succedere.

☞ *Il corpo non percepisce piena sicurezza nel "qui e ora".*

8. Disturbi fisici ricorrenti senza una causa organica chiara

Ad esempio:

- mal di testa
- tensioni cervicali
- disturbi digestivi.
- dolori generalizzati.
- infiammazioni ricorrenti.

☞ *Il corpo esprime ciò che la psiche sta reggendo da troppo tempo.*

9. Tendenza a minimizzare ciò che provi

Fraasi tipiche:

- "Non è niente"
- "C'è di peggio"
- "Non dovrei lamentarmi".

☞ *La minaccia viene normalizzata invece che riconosciuta.*

10. Sensazione di dover "tenere duro"

Vai avanti stringendo i denti.

Funzioni, ma senti che stai **resistendo**, non vivendo, la vita ti sembra piatta e senza colori.

☞ *Modalità di sopravvivenza e di protezione invece che di espansione e CRE-Azione.*

◆ Come utilizzare questa check-list

- Se riconosci **3-4 indicatori**, il tuo sistema può essere **in stato di allerta lieve ma costante**.
- Se riconosci **5 o + segnali**, è probabile che tu viva uno **stato cronico di disregolazione**

⚠ Questo **non significa** che "sei sbagliata/o", ma che c'è necessità di cura e presenza, il tuo sistema sta facendo del suo meglio per **proteggerti, ma va supportato**. Se questa situazione dura da tempo, oppure senti di non riuscire a regolare da sola/o uno o più segnali, sappi che non devi risolvere tutto da sola/o.

Ti consiglio vivamente di prendertene cura con un affiancamento individuale personalizzato.

☞ [prenota una call gratuita](#) per valutare insieme come ti posso affiancare.

