

Mappa dei segnali d'allerta e pratiche di regolazione

◆ 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 tranquilla/o 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

Frase 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**.

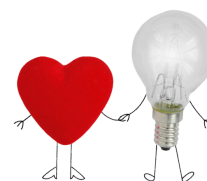
Questa check-list NON È uno strumento diagnostico ma ha unicamente un valore indicativo e orientativo. Se questa situazione dura da tempo, oppure senti di non riuscire a regolare da sola/o uno o più segnali, sappi che non devi risolvere tutto da sola/o.

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

☞ **prenota uno spazio di ascolto per valutare la situazione.**

**LA MINACCIA PIÙ INSIDIOSA NON È QUELLA EVIDENTE,
MA QUELLA CHE DIVENTA “NORMALE”.**

RICONOSCERLA È IL PRIMO ATTO DI CURA CONSAPEVOLE.



Note personali _____

Semplici azioni per regolare il sistema nervoso

Questa scheda può aiutare a **creare un ponte** tra ciò che il corpo sta segnalando e la possibilità di tornare, passo dopo passo, in uno stato di sicurezza che ti permette di affrontare le situazioni usando tutte le tue risorse. Lo scopo non è fingere o forzare uno stato che non è reale, ma regolare la reattività e riportare il sistema in uno stato che ti permette di attingere meglio a tutte le tue risorse interiori, ma anche di vedere quelle presenti attorno a te.

Queste semplici pratiche funzionano perché:

- parlano **al corpo**, non solo alla mente
- sono brevi e accessibili
- interrompono la modalità emergenza senza negarla ma prendendosene cura.

◆ COME USARE QUESTA SCHEDA

1. Riconosci **un segnale corporeo** di allerta
2. Scegli **una sola micro-azione**
3. Osserva cosa cambia, senza aspettative
4. Nota i **segnali di regolazione**, anche minimi

Non serve fare tutto subito. Serve **fare poco, nel momento giusto.**

◆ DAL SEGNALE ALLA REGOLAZIONE

1. Se ha percepito **tensione in spalle, collo, mandibola**

Micro-azione da fare per 30-60 sec

- Scuoti e poi lascia cadere intenzionalmente le spalle per 3-4 volte, accompagna con una bella e profonda espirazione
- Sblocca la mandibola con un piccolo sbadiglio e un sospiro lento. Se vuoi massaggia dolcemente i masseteri (sono i due muscoletti che si attivano quando "stringi i denti").

👉 **Cosa stai comunicando al sistema**

"Non c'è nulla da cui devo difendermi in questo momento."

👉 **Segnale di regolazione che può comparire**

Respiro più ampio, senso di leggerezza, lieve rilascio.

2. Se ti accorgi di avere **respiro corto, trattenuto, sospiri frequenti**

Micro-azione

Espira lentamente e profondamente dalla bocca, poi inspira per 2-3 secondi ed espira per un tempo più a lungo dell'inspirazione, ripeti 4-5 volte. Non forzare l'inspirazione.

👉 **Messaggio al sistema**

"Il pericolo immediato è passato."

👉 **Segnale di regolazione**

Il respiro si regola e che scende spontaneamente nella pancia.

3. Se senti di avere l'**addome contratto, corpo in tensione**

Micro-azione

Porta una mano sull'addome e una sul petto. Percepisci i movimenti del respiro per alcuni secondi senza cambiare nulla. Poi dirigi consapevolmente il respiro nella zona contratta e porta morbidezza, con l'espirazione lascia che la parte si rilascia.

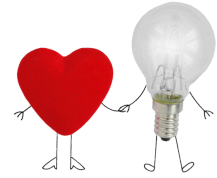
👉 **Messaggio al sistema**

"Posso espandermi e prendere il mio spazio."

👉 **Segnale di regolazione**

Sensazione di calore o morbidezza.

QUALI SEGNALI HO RICONOSCIUTO?
CHE COSA HO MESSO IN APPLICAZIONE?
CHE COSA HA FUNZIONATO PER ME?



Note personali _____

! *se oggettivamente ti trovi in una situazione di sovraccarico, valuta quali possibilità reali ci sono per alleggerire il peso di ciò che porti. Non accollarti tutto, chiedi aiuto per alleggerire il senso responsabilità eccessivo che ti sovraccarica.*

🌿 Se senti che è tempo di andare oltre

Se quello che hai letto ha risvegliato qualcosa in te, se senti il desiderio di comprendere e vivere le tue relazioni con più consapevolezza, puoi scegliere di fare il prossimo passo concreto.

Non devi fare tutto, né subito. Basta scegliere il passo che oggi senti più tuo.

Io sono qui per accompagnarti 🌿



Spazio di ascolto e incontro

Un momento per fare chiarezza e comprendere insieme ciò che oggi crea disagio, e aprire possibilità di trasformazione.

📅 [prenota ora il tuo spazio](#)

Questo spazio è offerto da **Rossella Schneider - Life & Emotional Coach**

Da oltre vent'anni accompagno persone che vivono un disagio emotivo o relazionale a trasformarlo in maggiore consapevolezza, competenza emotiva e comunicazione autentica.

www.goinyourlife.com - rossella@goinyourlife.com - Whatsapp +41796843603