

MAPPA DEI SEGNALI D'ALLERTA



Riconoscere ciò che accade nel corpo
e ritrovare accesso alle tue risorse.

PRIMA DI INIZIARE

Questa Mappa nasce per aiutarti a riconoscere alcuni segnali che, quando diventano abituali, rischiano di confondersi con il tuo modo normale di vivere le giornate.

Te la consegno come farei nel mio studio: non perché tu debba trovare subito tutte le risposte, ma perché tu possa iniziare a vedere con maggiore chiarezza ciò che sta accadendo e utilizzare ciò che scoprirai per fare scelte più consapevoli.

Non è un test e non contiene diagnosi. È uno strumento orientativo: il suo valore non sta nel numero di segnali che riconoscerai, ma nel modo in cui saprai collegarli alla tua esperienza reale.

Scegli quando utilizzarla

Prima di proseguire, individua un momento concreto da dedicare alla Mappa. Non serve aspettare che tutto sia più tranquillo: spesso è proprio quando ti senti sotto pressione che diventa importante comprendere che cosa sta assorbendo le tue energie.

Scegli ora un giorno e un orario in cui potrai fermarti, leggere e prendere qualche nota.

Il tempo che dedichi a osservarti non si sottrae alle cose da affrontare: può aiutarti ad affrontarle con maggiore lucidità e accesso alle tue risorse.

Un primo passaggio può iniziare già qui...

Completa questa frase:

“Mi accorgo che sto entrando in uno stato di allerta quando...” _____

Può essere un segnale del corpo, un pensiero che ritorna, un cambiamento nel respiro oppure una reazione che conosci bene.

Annota il primo segnale che ti viene in mente.

Hai già iniziato a utilizzare la Mappa.

Come utilizzare la Mappa

Leggi un'area alla volta e soffermati sulle frasi nelle quali ti riconosci.

Per ogni segnale prova a:

- collegarlo a una situazione concreta;
- osservare quando compare più facilmente;
- notare che cosa fai subito dopo;
- domandarti quale bisogno, limite o difficoltà potrebbe indicare.

Non cercare la risposta "giusta". Cerca ciò che accade davvero nelle tue giornate.

Al termine scegli un segnale da osservare con attenzione nei giorni successivi: non per controllarti, ma per imparare a riconoscerlo prima che diventi l'unico modo possibile di reagire.

Dall'osservazione alla CRE-Azione

Mentre utilizzi la Mappa, tieni presenti queste tre domande:

1. ***Quale segnale compare più spesso?***
2. ***In quali situazioni tende ad attivarsi?***
3. ***Di che cosa mi sta chiedendo di occuparmi?***

Lo scopo non è eliminare immediatamente ciò che provi, ma comprendere che cosa ti sta indicando e individuare un'azione capace di modificare qualcosa nella situazione.

È questo il movimento di CRE-Azione: rendere visibile ciò che accade, comprenderlo e trasformarlo in una scelta utilizzabile nella vita reale.

CHECK-LIST

Riconosci uno stato di allerta che resta sullo sfondo, anche quando apparentemente non sta accadendo nulla?

✓ *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 svegliarti
- ☐ poco slancio ed energia
- ☐ dolori e rigidità del corpo
- ☐ bisogno di stimoli per attivarsi

👉 *Il tuo organismo può fare fatica a passare dalla modalità di attivazione a quella di recupero.*

3. **Respiro corto, superficiale o trattenuto**

Ti accorgi di:

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

👉 *Può essere un segnale di attivazione persistente o del tentativo di mantenere tutto sotto 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.

👉 *Fermarti può attivare inquietudine, come se restare in movimento fosse l'unico modo per sentirti al sicuro.*

5. Forte bisogno di controllare o 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.

👉 *Prevedere e controllare possono diventare strategie per ridurre una sensazione interna di incertezza.*

6. Reazioni sproporzionate a piccoli stimoli

Ti accorgi che:

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

👉 *Quando sei già sotto pressione, anche uno stimolo minimo può produrre una reazione molto intensa.*

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.

👉 *Può diventare difficile sentire davvero la calma, anche quando il momento presente non richiede di agire.*

8. Segnali fisici ricorrenti da non trascurare

Ad esempio:

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

👉 *Questi segnali possono avere cause diverse e meritano sempre una valutazione adeguata. In alcuni periodi possono anche intensificarsi insieme allo stress e al sovraccarico.*

9. Tendenza a minimizzare ciò che provi

Fraasi tipiche:

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

👉 *Ciò che provi viene minimizzato e il disagio rischia di diventare la tua normalità.*

10. Sensazione di dover "tenere duro"

- ☐ Vai avanti stringendo i denti.
- ☐ Funzioni, ma senti che stai resistendo più che vivendo.
- ☐ La vita ti sembra piatta e senza colori.

👉 *La protezione prende tutto lo spazio e lascia poco accesso alla possibilità di scegliere e creare un movimento diverso.*

COME INTERPRETARE CIÒ CHE HAI OSSERVATO

Questa Mappa non assegna un punteggio e serve semplicemente a osservare:

- quali segnali compaiono più spesso;
- da quanto tempo li riconosci;
- in quali situazioni diventano più intensi;
- quanto incidono sulle tue energie, sulle tue scelte e sulle tue relazioni.

Non fermarti al numero delle risposte. Cerca piuttosto i segnali che ricorrono più spesso e che senti importante guardare adesso.

Quale segnale ti sembra oggi più importante ascoltare?

PRIMA DI PROSEGUIRE

Questa Mappa ha un valore indicativo e orientativo e non sostituisce una valutazione medica o psicologica.

Alcuni segnali possono avere cause diverse. Se persistono, diventano intensi oppure limitano la tua vita quotidiana, rivolgiti a un professionista sanitario qualificato.

E se il sovraccarico nasce anche da condizioni concrete, osserva che cosa può essere alleggerito, ridefinito o condiviso. Regolarti non significa adattarti a sostenere tutto.

◆ DAL SEGNALE A UNA PRIMA AZIONE

Ora sperimenta una delle pratiche che seguono.

Scegli uno dei segnali che hai riconosciuto. Non necessariamente il più intenso: scegli quello che compare abbastanza spesso da poterlo osservare nella vita reale.

Non devi convincerti di stare bene. L'obiettivo è verificare se un gesto concreto può modificare, anche solo in parte, ciò che sta accadendo nel corpo e restituirti maggiore possibilità di scelta.

◆ TRE PRATICHE DA SPERIMENTARE

Scegli la pratica più adatta al segnale che hai riconosciuto. Sperimentala per il tempo indicato e poi osserva che cosa cambia, senza cercare un risultato prestabilito.

1. SCARICA LA TENSIONE

Se senti tensione nelle spalle, nel collo o nella mandibola:

- solleva le spalle e lasciale cadere lentamente per 3-4 volte;
- accompagna il movimento con un'espirazione lenta;
- allenta la mandibola con un piccolo sbadiglio o un sospiro.

Poi fermati qualche secondo.

Che cosa noti: la stessa tensione, un lieve rilascio oppure una sensazione diversa?

2. ALLUNGA L'ESPIRAZIONE

Se il respiro è corto, trattenuto o irregolare:

- espira lentamente dalla bocca;
- inspira senza forzare per 2-3 secondi;
- lascia che l'espiazione duri un po' più dell'inspirazione;
- ripeti per 4-5 volte.

Non cercare il "respiro perfetto".

Osserva se il ritmo cambia e se il corpo trova un po' più di spazio.

3. TORNA A CIÒ CHE C'È

Se la mente corre e tutto sembra urgente:

- appoggia bene i piedi a terra;
- guarda intorno a te e individua tre cose che vedi;
- riconosci due suoni;
- nota un punto del corpo appoggiato o sostenuto.

Non stai ignorando il problema.

Stai tornando al presente per poterlo affrontare con più risorse.

CHE COSA HAI OSSERVATO?

Utilizzare la Mappa significa proprio questo: rendere visibile ciò che accade, sperimentare una risposta diversa e osservare che cosa può diventare possibile.

Quale segnale hai scelto?

In quale situazione tende a comparire?

Quale pratica hai sperimentato?

Che cosa è cambiato, anche minimamente?

Quale aspetto richiede ancora attenzione?

HAI FATTO UN PRIMO PASSO. SE VUOI, POSSIAMO CONTINUARE DA QUI.

Hai scelto di guardare ciò che stai vivendo e di sperimentare un modo diverso di occupartene. Questo passo ha già un grande valore.

La Mappa ti ha offerto un primo assaggio concreto del mio modo di lavorare. Se hai curiosità di capire come potrebbe svilupparsi, possiamo partire proprio da ciò che hai osservato.

Ogni mese apro quattro colloqui orientativi gratuiti per:

- ***mettere meglio a fuoco la situazione che stai vivendo;***
- ***riconoscere il cambiamento che desideri;***
- ***capire quale passaggio potrebbe esserti utile;***
- ***valutare insieme se e come possiamo proseguire***



**La call è gratuita,
dura 15-20 minuti e
non comporta alcun impegno.**

👉 **[Compila il modulo per candidarti.](#)**

Dopo aver letto la tua candidatura,
ti contatterò personalmente.

Ho creato questa Mappa a partire dal mio modo di lavorare con emozioni, comunicazione e relazioni: rendere visibile ciò che accade, comprenderlo e trasformarlo in possibilità concrete.

Rossella Schneider · Life & Emotional Coach

www.goinyourlife.com · rossella@goinyourlife.com · WhatsApp +41 79 684 36 03