

GUIDA GRATUITA



I 5 STEP ESSENZIALI
PER RIDURRE LO STRESS
E POTENZIARE
LA TUA ENERGIA

ISTRUZIONI PER L'USO DI QUESTO MANUALE

Questa guida non è fatta per essere letta e dimenticata. È stata creata per essere vissuta. Ogni sezione ti offre strumenti semplici ma profondi, pensati per accompagnarti nella quotidianità anche se hai poco tempo e mille responsabilità.

Ma voglio essere onesta con te:
leggere non basta.

Se vuoi davvero interrompere il ciclo dello stress cronico e iniziare a ricaricarti in modo sostenibile, è fondamentale che tu metta in pratica ogni esercizio proposto.

So bene che sei abituata a gestire tutto. Che prendersi tempo per sé sembra quasi un lusso. Ma qui non si tratta di tempo. Si tratta di scelte consapevoli.

Ecco perché ti chiedo, prima di andare oltre:
Stampa questo manuale, se puoi.
In alternativa, prendi carta e penna.
Non limitarti a leggere. Scrivi, rifletti, applica. Fallo
mentre leggi, senza rimandare.
Scrivere a mano non è solo un gesto pratico. È un
alleato prezioso del tuo cervello:
Stimola consapevolezza e concentrazione.
Organizza i pensieri e calma la mente.
Aumenta la memoria e la comprensione.
Riduce l'ansia e favorisce un sonno più profondo.
Rafforza la tua autodisciplina e ti connette con la
parte più autentica di te.
Il materiale che troverai in queste pagine è
intenzionalmente semplice. Perché spesso, sono
proprio le piccole abitudini costanti a trasformare una
vita.
Non serve rivoluzionarti. Serve ritrovarti.
E se ti prenderai davvero il tempo per applicare ciò
che leggerai, inizierai a vedere – giorno dopo giorno –
un'energia nuova, più presenza, più lucidità.
Buon viaggio di ricarica. Te lo meriti.

INTRODUZIONE

Dal punto di rottura a nuova energia: un giorno alla volta, una scelta alla volta

Ti sei mai svegliata già stanca?

Hai mai guardato il tuo calendario pieno di riunioni e scadenze, con quella sensazione nel petto che ti fa mancare l'aria prima ancora di iniziare?

Hai mai desiderato, anche solo per un attimo, di fermare tutto, ma senza sapere come farlo senza compromettere ciò che hai costruito con tanta fatica?

Se la risposta è sì, sappi che non sei sola.

Ogni giorno incontro donne come te: manager, imprenditrici, team leader brillanti che stanno pagando un prezzo invisibile per il loro successo.

Un prezzo che si chiama stress cronico.

Questa guida è nata per te.

Per offrirti strumenti pratici, scientifici e applicabili subito, anche se hai solo 15 minuti al giorno.

Non ti chiederò di stravolgere la tua vita. Ma ti accompagnerò a riprenderne il controllo, partendo da ciò che hai perso: la tua energia.

Tutte desideriamo una vita piena: fatta di lucidità, centratura, forza interiore e relazioni autentiche. Vogliamo sentirci vive, presenti, con l'energia giusta per dare il meglio in ciò che facciamo e allo stesso tempo prenderci cura di noi.

Ma ammettiamolo: nella corsa quotidiana, anche solo trovare il tempo per respirare consapevolmente sembra un lusso.

Eppure, è proprio lì che inizia il cambiamento: non nella perfezione, ma nella decisione quotidiana di non trascurarsi più.

La verità è che la vita che desideri – più leggera, energica e consapevole – non arriva da fuori. Si costruisce dentro, con piccoli gesti intenzionali, ogni giorno.

Ogni tua giornata è una mattonella. Ogni scelta, una direzione. Ed è solo tornando padrona di queste scelte che puoi riscrivere il tuo modo di vivere lo stress, l'energia e la tua presenza mentale.

Questo manuale non ti promette miracoli, ma ti accompagna verso un cambiamento reale: concreto, sostenibile, tuo.

ESERCIZIO DI RIFLESSIONE

Il tuo giorno ideale

Chiudi gli occhi per un momento.

Immagina di svegliarti tra qualche settimana. Ti senti bene, riposata, centrata. Hai dormito profondamente. Il corpo è rilassato. La mente è chiara. Sorridi senza motivo.

In quella versione di te, lo stress non ha più il potere di spegnerti. Ti senti lucida, energica, pienamente presente nella tua giornata. Sai gestire le cose con grazia, senza perdere te stessa. Non corri, scegli.

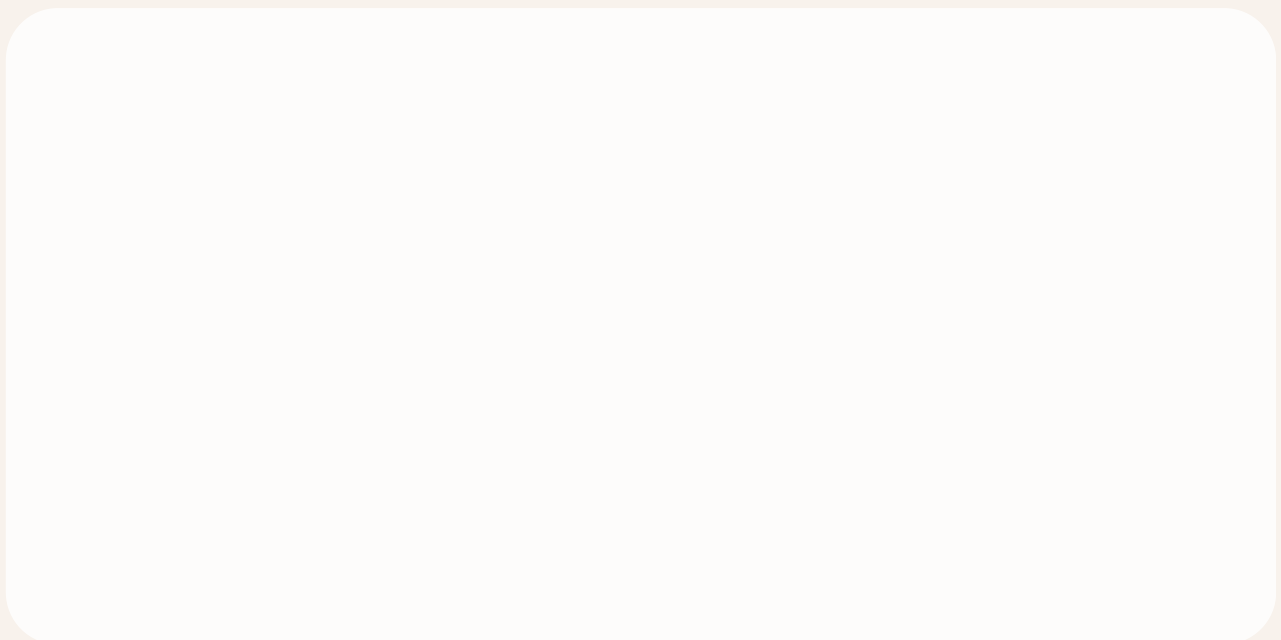
Questo esercizio non è teorico.

È il primo seme di una nuova quotidianità.

Prenditi questo tempo. Tu lo meriti davvero.

Ora chiediti:

Da cosa ti accorgi che hai ritrovato il tuo centro?



Come ti senti nel corpo, nella mente, nel cuore?



Chi c'è accanto a te? Dove sei?



Poi fai un passo indietro:
quali sono state le scelte, i piccoli gesti, i
momenti di presenza che ti hanno portata lì?

Qual è la sensazione che desideri provare ogni
mattina?

Quale singolo gesto potresti iniziare a fare da oggi per avvicinarti a quella sensazione?



Cosa sei pronta a lasciar andare per creare spazio a questa nuova versione di te?



IL RUOLO DEI 5 STEP – Perché Funzionano (Anche Se Hai Solo 15 Minuti al Giorno)

Spesso, quando si parla di benessere, energia e riduzione dello stress, si pensa che servano ore di meditazione, viaggi nel silenzio o ritiri spirituali. Ma per una donna che guida un team, gestisce un'azienda o tiene in piedi un'intera famiglia, queste opzioni non sono realistiche.

La buona notizia? Non servono.

I 5 step che troverai in questa guida non sono semplici suggerimenti: sono pratiche basate su neuroscienze, psicologia comportamentale e fisiologia dello stress.

E funzionano perché rispettano tre principi fondamentali:

1. Micro-azioni, Macro-impatto

Ogni step è pensato per essere semplice, veloce e praticabile nella vita reale. Non ti serve più tempo, ti serve una nuova strategia.

Quando introduci piccoli gesti significativi – come respirare consapevolmente, scrivere su un diario o muoverti con intenzione – stai insegnando al tuo cervello a uscire dalla modalità di sopravvivenza e attivare la risposta di rilassamento.

La ripetizione di questi micro-rituali crea nuove connessioni neurali che stabilizzano il benessere a lungo termine.

2. Riprogrammazione del Sistema Nervoso

Lo stress cronico tiene il tuo corpo in allerta costante. Cortisolo alto, sonno leggero, tensione muscolare, pensieri ossessivi...

Ogni step è stato scelto per agire su uno o più livelli del tuo sistema nervoso:

- la respirazione profonda attiva il nervo vago (calma)
- il journaling svuota la mente e attiva la corteccia prefrontale (chiarezza)
- il movimento consapevole rilascia dopamina (energia)

Applicandoli in sequenza o anche solo uno alla volta, riaddestri il tuo corpo a uscire dall'emergenza e ritrovare uno stato di presenza stabile.

3. Riti di Rinascita: la potenza del significato

Ogni gesto può diventare un rituale se gli attribuisce un significato. Questo è ciò che trasforma un esercizio in un cambiamento duraturo.

La scienza dimostra che i rituali aiutano a:

- aumentare la consapevolezza e la memoria
- ridurre ansia e insicurezza
- creare un senso di continuità e controllo

Ecco perché ti invito a non trattare questi 5 step come consigli casuali, ma come riti sacri personali. Piccoli momenti inviolabili che segnano il tuo ritorno a casa, dentro di te.

Quando una donna potente ritrova rituali che la rimettono al centro, tutta la sua vita si riallinea.

ESERCIZIO – Quali sono i tuoi rituali invisibili?

Prenditi qualche minuto e scrivi:

Quali gesti ripeti ogni giorno (anche inconsciamente)?



Ti aiutano o ti drenano?



Quali 3 rituali consapevoli vuoi introdurre da oggi nella tua routine quotidiana?

Scegli azioni semplici, ma cariche di significato. Una frase sussurrata al mattino. Un respiro profondo prima di aprire il PC. Una mano sul cuore prima di dormire.

Ogni gesto consapevole è una dichiarazione: "lo conto. lo merito. lo mi scelgo."

Ed è da lì che si riparte.



STEP 1 – STOP al loop della mente

Il primo passo non è fisico. E' mentale

Lo stress non inizia nel corpo. Inizia nella mente.

Più precisamente, nel rumore continuo che accompagna ogni tua giornata: pensieri che si accavallano, scenari immaginari che ti rubano energie, liste infinite di cose da fare, ansie che si aggrovigliano.

È l'overthinking il primo nemico dell'energia. E se non impari a spezzare questo loop mentale, ogni altro passo sarà solo un cerotto momentaneo.

Il nostro cervello è programmato per cercare problemi e anticipare pericoli. Ma quando non gli dai una direzione chiara, continua a girare in tondo, consumando risorse emotive e fisiche come se fosse in una maratona continua.

Ecco perché il primo step è mentale: interrompere il rumore.

Come? Creando uno spazio di disconnessione intenzionale.

RITUALE 1 – Il tuo rifugio mentale quotidiano

Prenditi 5 minuti al giorno, ogni giorno. Lo puoi fare la sera, prima di dormire. O al mattino, appena sveglia. La cosa fondamentale è che diventi un gesto sacro, ripetuto e non negoziabile.

1. Siediti in silenzio, lontano da schermi.
2. Respira profondamente per tre volte.
3. Prendi carta e penna.
4. Scrivi una frase liberatoria: qualcosa che ti aiuti a scaricare o chiudere la giornata.



Esempi:

- "Oggi ho fatto del mio meglio. Ora posso lasciare andare."
- "Non tutto è nelle mie mani. Ma scelgo la calma."
- "Sono grata per..."

Non è importante la perfezione delle parole, ma la costanza del gesto. Questo semplice rituale crea una piccola pausa nel flusso automatico del pensiero.

www.annaminasi.it

ESERCIZIO di CONSAPEVOLEZZA

Questo breve esercizio attiva la corteccia prefrontale, responsabile della regolazione emotiva e della chiarezza mentale. Scrivere consapevolmente per pochi minuti consente al sistema nervoso di uscire dalla modalità 'attacco o fuga' e ritrovare uno stato di sicurezza e centratura."

Scrivi ogni sera, per almeno 15 giorni consecutivi:

Cosa mi ha stressata oggi?

A large, empty, rounded rectangular box with a light beige background, intended for the user to write their response to the prompt 'Cosa mi ha stressata oggi?'. The box has a subtle drop shadow and is centered on the page.

Cosa mi ha dato energia?

Cosa scelgo di lasciar andare ora?

STEP 2 – Recupera Energia in Modo Naturale Ricarica le batterie senza crollare sul divano

Quante volte ti è capitato di arrivare a sera senza più forze e con un solo desiderio: buttarti sul divano, magari con lo smartphone in mano e un caffè nel pomeriggio a farti da stampella?

Siamo state condizionate a credere che energia significhi stimolo. Quindi cerchiamo una sferzata: zuccheri, caffeina, scroll compulsivo di contenuti. Ma il risultato è solo una falsa attivazione che prosciuga ancora di più le nostre riserve.

La vera energia – quella stabile, profonda e naturale – si costruisce la mattina, nei primi minuti della tua giornata. È lì che puoi impostare il tono fisiologico del tuo sistema nervoso per tutto il giorno.

Ecco perché il secondo step è ricaricare le batterie in modo intelligente e sostenibile.

RITUALE 2 – Attivazione mattutina consapevole

Bastano 10-15 minuti, ma devono diventare il tuo momento sacro per rigenerare mente e corpo.

Cosa fare:

1. Luce naturale appena sveglia: apri la finestra o esci per qualche minuto. La luce attiva l'asse circadiano e dice al tuo corpo: "È ora di svegliarsi".
2. Movimento leggero: non serve una maratona. Bastano 3-5 minuti di stretching fluido, camminata lenta o qualche esercizio dolce. Il movimento attiva il metabolismo e rilascia dopamina.
3. Respirazione energizzante: inspira dal naso contando fino a 4, trattieni per 2, espira dalla bocca per 6. Ripeti per 5 cicli.
4. Focalizza l'intenzione della giornata: prima di passare all'azione, fermati un momento e chiediti: "Come voglio sentirmi oggi? Qual è la qualità che voglio portare in ogni mia scelta?" Scrivi una parola chiave su un post-it o nel tuo diario. Sarà il tuo faro.

Questo semplice rituale regola il tuo ritmo circadiano, riduce il cortisolo e ti offre una prima carica pulita, senza picchi né crolli.

ESERCIZIO di CONSAPEVOLEZZA

Scegli il tuo rituale energizzante del mattino

Riflettici e scrivi:

Qual è il primo gesto che fai appena apri gli occhi?



Quel gesto ti ricarica... o ti prosciuga?



ESERCIZIO di CONSAPEVOLEZZA

Scegli il tuo rituale energizzante del mattino

Quale nuova abitudine potresti introdurre domattina per attivare il tuo corpo in modo dolce e naturale?

Definisci ora il tuo rituale di attivazione personale in 3 punti:

Mettilo nero su bianco. Visualizzarlo ti aiuta a consolidarlo. In pochi giorni noterai:

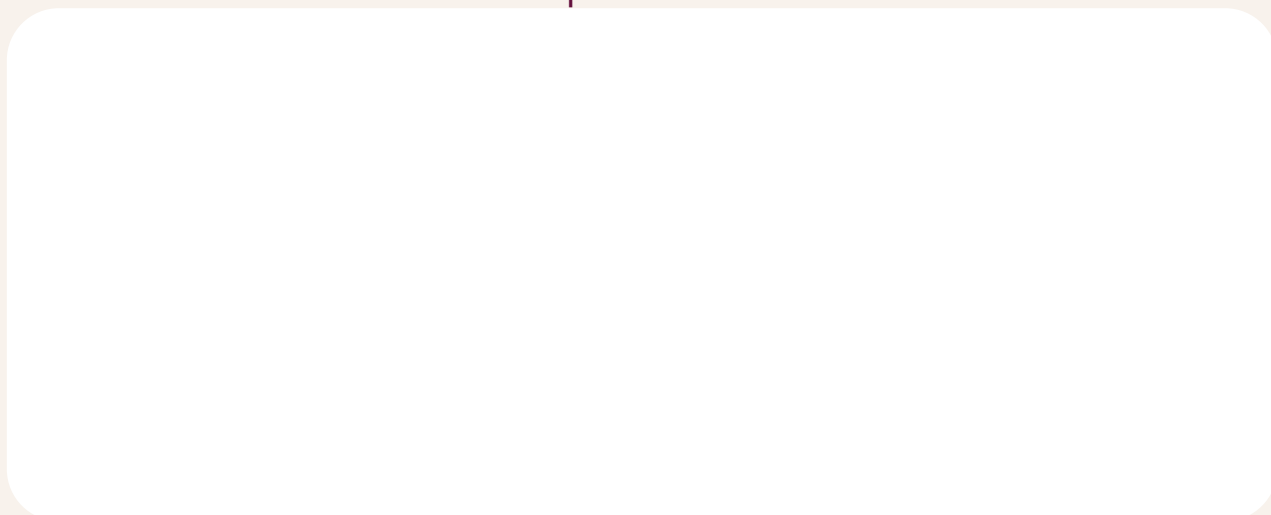
- Più energia stabile durante il giorno
- Meno voglia di caffè e stimoli artificiali
- Maggiore chiarezza mentale fin dal mattino

Quando inizi con intenzione, tutto il resto si allinea.

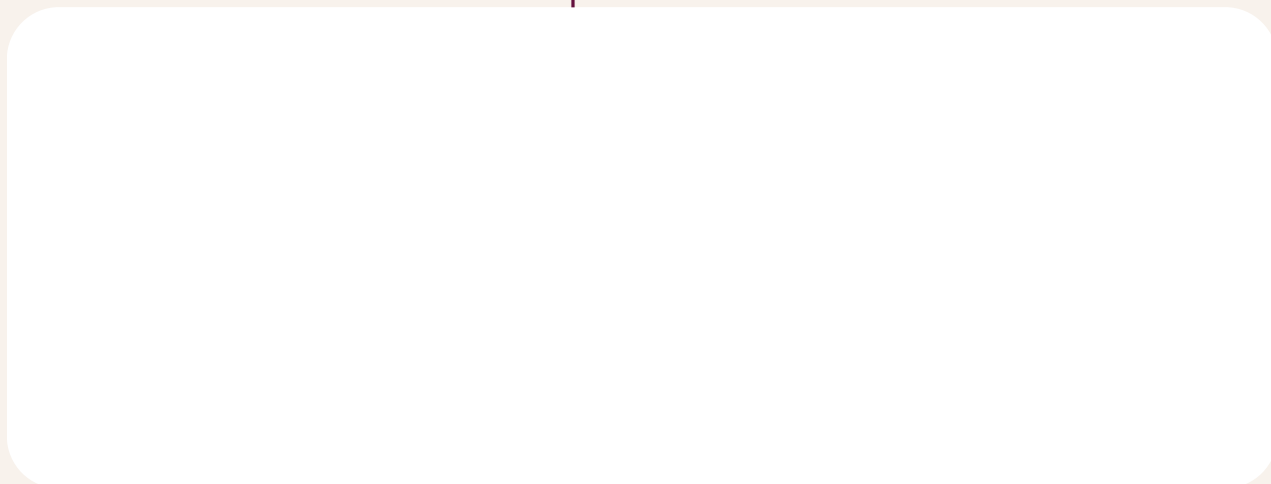
punto 1



punto 2



punto 3



STEP 3 – Riprogramma il sonno (senza assumere capsule di melatonina)

“Dormire è un atto di leadership”

Il sonno non è solo riposo: è un potente atto di leadership su te stessa. Scegli di spegnere il sistema nervoso, non il cervello.

Perché molti dormono male: falsi rimedi

- Caffè (anche la sera): stimola l'adrenalina e impedisce al corpo di rilasciare melatonina naturale.
- Integratori “miracolosi”: spesso promettono troppo, durano poco e creano dipendenza psicologica.
- Scroll notturno di social: luci blu che inibiscono la produzione di melatonina e mantengono la mente in standby iperattivo.

RITUALE 3 – Mini reset serale

Un piccolo gesto prima di dormire può cambiare radicalmente la qualità del tuo sonno e del tuo risveglio.

1. Rituale di chiusura digitale

- 30 minuti prima di dormire, spegni tutti gli schermi (telefono, tablet, TV).
- Sostituisci le notifiche con una musica calmante, suoni naturali o silenzio rigenerante.
- Questo aiuta il cervello a passare dalla modalità “attiva” a quella “riparativa”.

2. Respiro 4-7-8

- Inspira per 4 secondi, trattieni per 7, espira per 8.
- Ripeti per 4 cicli: meno di 2 minuti per rallentare il battito cardiaco e attivare il nervo vago.
- È uno strumento potente per uscire dallo stress reattivo e passare a uno stato di calma profonda.

3. Visualizzazione rilassante

- Sdraiata a letto, visualizza un luogo che ti trasmette pace e sicurezza: una spiaggia al tramonto, un prato in fiore, un angolo della tua infanzia.
- Respira dentro questa immagine. Lasciala diventare un rifugio sicuro.
- Questa pratica aiuta a calmare l'amigdala (centro della paura) e favorisce l'addormentamento profondo.

ESERCIZIO di CONSAPEVOLEZZA

Consapevolezza della tua notte

Questo esercizio ti aiuta a svuotare la mente, alleggerire il sistema nervoso e creare uno spazio mentale protetto dove il sonno possa rigenerarti davvero.

In 14 giorni, sentirai:

- Sonno più profondo,
- Risvegli meno affaticati,
- Una mente più lucida e presente al mattino.

Dormire bene non è un lusso: è il primo atto di leadership su te stessa.

Prenditi 5 minuti prima di dormire e rispondi su carta (non sul telefono!) a queste domande:

Cosa mi ha disturbato mentalmente oggi?

(Annota un pensiero, una preoccupazione, una tensione da lasciare andare)



Cosa posso lasciare fuori dalla mia stanza stanotte?
(Immagina di appoggiare simbolicamente quel peso fuori
dalla porta)



Cosa scelgo di portare con me nel sonno?
(Un'immagine, una parola, un'intenzione che ti trasmette
pace)



STEP 4 – Libera lo Spazio Mentale

“Non ti serve più tempo. Ti serve meno caos.”

Ti è mai capitato di avere la sensazione di non riuscire a pensare? Di avere mille schede aperte nella testa, come un browser che gira a vuoto?

Non è sempre questione di mancanza di tempo. Spesso è sovraccarico. E quando la mente è piena, anche le cose semplici diventano pesanti.

Il falso mito: “Mi servirebbero giornate da 30 ore”

La verità? Non ti serve più tempo.

Ti serve più spazio mentale.

Ogni giorno accumuliamo pensieri, micro-decisioni, cose da ricordare, sensi di colpa, frasi non dette, incompiute.

Tutto questo pesa, anche se non si vede.

E quando sei piena... non entra più nulla.

RITUALE 4 – Pulizia mentale quotidiana

Questo rituale ti aiuta a svuotare la mente, fare chiarezza e recuperare focus. Bastano 10 minuti, carta e penna.

Schema “Pieno vs Vuoto”

Disegna due colonne:

- Nella prima scrivi tutto ciò che ti appesantisce oggi: preoccupazioni, persone, pensieri ricorrenti, scadenze, parole da dire.
- Nella seconda, tutto ciò che ti nutre: piccole gioie, momenti per te, parole gentili, cose che ti hanno fatto sorridere o ispirato. Guardale insieme. Cosa vuoi lasciare? Cosa vuoi amplificare?

Rendere visibile il tuo mondo interno ti aiuta a riappropriarti della regia della tua energia.



www.annaminasi.it

ESERCIZIO di CONSAPEVOLEZZA

La tua lista di alleggerimento

Questo esercizio attiva il tuo sistema esecutivo, riduce il rumore mentale e ti riporta al centro.

In 14 giorni, sentirai:

- Meno confusione mentale
- Più chiarezza nelle decisioni
- Maggiore senso di padronanza sulle tue giornate

Quando liberi spazio dentro, tutto il resto si riordina fuori.

Scrivi ogni sera:

Una cosa che posso lasciar andare oggi

www.annaminasi.it

Una cosa che mi ha nutrito



Una cosa su cui voglio mettere focus domani



www.annaminasi.it

STEP 5 – Crea la tua micro-routine di centratura

“15 minuti al giorno per salvare la tua lucidità”

La giornata ti travolge.

E se non decidi tu dove inizia e dove finisce... è il mondo a farlo per te.

Eppure ti basta poco. Non un'ora. Non un weekend detox. Ma 15 minuti al giorno.

15 minuti in cui torni a casa, dentro di te.

Perché è importante una routine di centratura

Il nostro sistema nervoso è come un circuito elettrico: senza momenti di messa a terra, si surriscalda.

Quando salti da un compito all'altro senza mai “atterrare”, perdi lucidità, ti disconnetti dal corpo e inizi a vivere in apnea.

Ecco perché serve una micro-routine quotidiana di centratura: un momento tutto tuo in cui ripristinare il contatto, rallentare il respiro e recuperare energia.

RITUALE 5 – CENTRATURA – 1 minuto per tornare a te

Quando senti il caos salire, il cervello farsi nebbia e il cuore accelerare... fermati.

Basta 1 minuto per uscire dal vortice e tornare in te.

Come si fa:

- Chiudi gli occhi (se puoi) e porta attenzione al respiro.

Inspira dal naso contando fino a 4, trattieni 4, espira lentamente dalla bocca per 6.

Ripeti per tre cicli.

- Visualizza una scena che ti calma.

Può essere il mare, un bosco, una stanza in penombra, le tue mani che si aprono. Qualcosa che ti trasmette radicamento.

- Sussurra dentro di te un'intenzione.

Una frase breve, diretta, che ti riporti al centro.

Esempi:

- "Scelgo la calma."
- "Sono presente."
- "Posso rallentare."
- "Un respiro alla volta."

Questa micro-pratica è semplice, portatile e potente.

Non ha bisogno di silenzio assoluto né di tempo perfetto. Solo di un tuo respiro consapevole e della volontà di tornare, per un attimo, in contatto con te stessa.

ESERCIZIO di CONSAPEVOLEZZA

Crea la tua Micro-Routine di Centratura: Disegna il tuo spazio interiore

Questo esercizio ti aiuta a creare uno spazio simbolico – mentale ed emotivo – che diventi il tuo “luogo sicuro” da richiamare ogni volta che senti il bisogno di centrarti.

Istruzioni:

1. Chiudi gli occhi per qualche istante e immagina uno spazio dove ti senti calma, protetta, in equilibrio.
2. Può essere reale o immaginario: una stanza accogliente, una radura nel bosco, un angolo del tuo cuore.
3. Osservalo nei dettagli:
 - Com'è la luce?
 - Cosa c'è intorno a te?
 - Che suoni si sentono?
 - Che sensazione ti dà questo luogo?
4. Ora apri gli occhi e descrivilo per iscritto, come se volessi tornare lì ogni volta che ne hai bisogno.
5. Scrivi anche una frase-ancora, la tua intenzione guida da associare a quello spazio (es. “Qui respiro. Qui sono al sicuro.”).

Questo esercizio diventerà la base del tuo rituale quotidiano: ogni volta che pratichi la micro-pausa di centratura, richiama questo spazio dentro di te.

La Mia Routine di Centratura: il Mio Spazio Interiore



CONCLUSIONE – Hai più potere di quanto credi

Spesso ci convinciamo che per stare meglio servano soluzioni straordinarie, rivoluzioni drastiche, mesi di tempo libero. Ma la verità è che il cambiamento reale – quello che dura – inizia in piccolo, con scelte semplici e quotidiane.

Ogni giornata è un'occasione per ricominciare.

Ogni gesto intenzionale è un mattone nella costruzione del tuo benessere.

La tua energia non è qualcosa da rincorrere: è qualcosa che puoi coltivare.

In questa guida ti ho mostrato 5 step semplici ma potenti, validati dalla scienza e pensati per le donne come te – donne ambiziose, brillanti, che hanno imparato a “tenere tutto insieme” ma che ora sono pronte a fare spazio anche a sé stesse.

I rituali che hai incontrato non sono un lusso: sono un atto di leadership personale.

Sono il modo con cui riprendi il comando, torni padrona del tuo stato mentale, del tuo corpo, del tuo tempo.

Non occorre applicare tutto da subito.

Scegli uno step. Inizia da lì.

E poi costruisci, giorno dopo giorno, un modo nuovo di vivere te stessa. Più presente. Più energica. Più centrata.

COME PROSEGUIRE - Se vuoi trasformare questi primi passi in un vero reset interiore

Allora il prossimo passo è entrare nel Metodo RESET - Donna Leader Senza Stress™

Un percorso guidato di 6 settimane per ritrovare energia, focus e benessere senza rinunciare alla tua carriera, ai tuoi sogni e a te stessa.

- Riprogrammeremo insieme il tuo ritmo, le tue priorità, le tue abitudini
- Ti guiderò passo dopo passo a creare uno stile di vita sostenibile e potenziante
- Lo faremo con metodo, supporto, scienza... e tanta cura

Se senti che è il tuo momento, unisciti al mio percorso di trasformazione.

Non aspettare di essere meno stanca per iniziare.

Inizia, e scoprirai quanta forza c'è in te quando ti prendi davvero cura della tua energia.

Prenota qui una call di orientamento gratuita con me:

<https://calendly.com/annaminasi-coach/30min>

Ti aspetto.

Con stima e determinazione,



www.annaminasi.it