



## 7 giorni per alleggerire il sovraccarico mentale

Una guida gratuita, semplice e graduale, da proporre a chi sente la mente troppo piena, il corpo contratto e il bisogno di tornare a respirare con più chiarezza.

Il sovraccarico mentale non arriva sempre all'improvviso. Spesso si costruisce poco alla volta: pensieri continui, troppe richieste, poco spazio interiore, stanchezza che si accumula e la sensazione di non riuscire più a fermarsi davvero. Questo percorso di 7 giorni aiuta a rallentare, fare ordine e ritrovare un contatto più gentile con se stessi.

### Prima di iniziare

- Non serve fare tutto perfettamente. Anche un solo gesto fatto bene può essere utile.
- Per questi 7 giorni prova a ridurre il superfluo: notifiche, contenuti e impegni non necessari.
- Tieni vicino un quaderno o un foglio: scrivere alleggerisce e aiuta a fare chiarezza.
- Se il sovraccarico si accompagna ad ansia intensa, insonnia persistente o forte malessere, questo materiale non sostituisce un supporto medico o psicologico.

### Come usare il percorso

- Dedica ogni giorno da 10 a 20 minuti al programma.
- Segui l'ordine proposto: ogni giornata prepara la successiva.
- Scegli ciò che senti più adatto a te, senza forzarti.
- Rileggi le ultime pagine alla fine del settimo giorno per capire cosa tenere con te.

A cura di Studio Sentieri di Luce

## Come leggere questo programma

Ogni giorno è costruito su quattro passaggi: una piccola intenzione, un gesto del mattino, un'attenzione da portare con te durante la giornata e una chiusura serale. Non è un percorso da eseguire con rigidità, ma uno spazio di alleggerimento. L'obiettivo non è diventare più produttivi: è tornare più lucidi, più presenti e meno saturi.

### Tre indicatori utili da osservare durante la settimana

- Cosa mi appesantisce davvero?
- Cosa mi calma in modo naturale?
- Quando mi sento più vicina a me stessa?

## Giorno 1 - Fermarsi senza sensi di colpa

**Intenzione del giorno:** rallentare il ritmo interno e riconoscere che il riposo non è una perdita di tempo, ma un atto di cura.

### Mattina

- Prima di prendere il telefono, fai **5 respiri lenti** e chiediti: *Di cosa ho davvero bisogno oggi?*
- Scrivi su un foglio **una sola priorità reale** per la giornata.
- Dedica i primi 10 minuti del mattino a un gesto semplice: acqua tiepida, finestra aperta, silenzio, una tisana.

### Durante la giornata

- Riduci il rumore: silenzia le notifiche non essenziali per almeno **2 ore**.
- Quando senti fretta, fermati e ripeti mentalmente: *una cosa per volta*.
- Evita di riempire ogni spazio vuoto: lascia almeno **una pausa breve** senza schermo.

### Sera

- Annota **3 cose che ti hanno pesato** e **1 cosa che ti ha dato sollievo**.
- Spegni gli stimoli almeno **30 minuti prima di dormire**.
- Chiudi la giornata con una frase semplice: *Oggi ho fatto abbastanza*.

*"Posso rallentare senza perdere valore."*

## Giorno 2 - Svuotare la mente

**Intenzione del giorno:** portare fuori dalla testa ciò che gira in modo confuso e trasformarlo in qualcosa di chiaro e gestibile.

### Mattina

- Fai uno **scarico mentale su carta**: scrivi tutto ciò che ti occupa la mente, senza ordine.
- Cerchia solo **3 punti davvero importanti**. Il resto non deve essere affrontato oggi.
- Se una preoccupazione non ha una soluzione immediata, scrivi accanto: *non ora*.

### Durante la giornata

- Non aggiungere nuovi compiti mentre stai ancora gestendo quelli già aperti.
- Concediti una pausa di **15 minuti senza telefono**, possibilmente in silenzio o camminando.
- Quando senti confusione, chiediti: *È urgente, importante o solo rumoroso?*

### Sera

- Prepara una piccola lista per domani con **massimo 3 azioni**.
- Scrivi ciò che scegli di **lasciare a domani** senza colpa.
- Appoggia una mano sul petto e una sul ventre e fai **6 respiri** lenti.

*"La chiarezza nasce quando smetto di trattenere tutto dentro."*

## Giorno 3 - Tornare al corpo

**Intenzione del giorno:** spostare l'attenzione dalla testa al corpo, perché il corpo aiuta la mente a rallentare.

### Mattina

- Appena sveglia, fai un breve **body scan**: fronte, spalle, gola, petto, stomaco, gambe.
- Nota dove senti tensione senza giudicarti.
- Scegli una colazione o un gesto del mattino da fare con lentezza, senza fretta.

### Durante la giornata

- Cammina per **20 minuti**, anche a piccoli tratti, portando attenzione al respiro e ai piedi.
- Bevi acqua con calma, senza fare altro nello stesso momento.
- Ogni volta che senti la mente accelerare, rilassa consapevolmente **mascella e spalle**.

### Sera

- Concediti una doccia calda o un pediluvio.
- Stenditi o siediti e chiediti: *Dove sto trattenendo troppo?*
- Scrivi una frase: *Oggi il mio corpo mi ha chiesto...*

*"Non devo capire tutto subito: posso prima sentire."*

## Giorno 4 - Mettere confini

**Intenzione del giorno:** riconoscere ciò che ti assorbe troppo e riportare equilibrio tra disponibilità e protezione di te.

### Mattina

- Scrivi **le 3 cose** che in questo periodo ti prosciugano di più: richieste, persone, ritmi, chat, pensieri.
- Accanto a ciascuna, scrivi un possibile confine semplice.
- Scegli fin dal mattino un piccolo **no sano** che puoi praticare oggi.

### Durante la giornata

- Rispondi con più lentezza: non tutto richiede disponibilità immediata.
- Se necessario usa una frase chiara: *Oggi non riesco, ne riparliamo domani.*
- Evita di esporti a contenuti, conversazioni o ambienti che ti lasciano più agitata di prima.

### Sera

- Osserva come ti sei sentita ogni volta che hai rispettato un tuo limite.
- Scrivi: *Dire no a questo mi ha permesso di dire sì a...*
- Ringraziati per ogni piccolo confine mantenuto.

*"Proteggere la mia energia non è chiudermi: è rispettarmi."*

## Giorno 5 - Fare ordine nel superfluo

**Intenzione del giorno:** ridurre l'eccesso che affatica e lasciare spazio a ciò che è davvero necessario.

### Mattina

- Guarda la tua giornata e toglì **una cosa non essenziale**.
- Metti in ordine un piccolo spazio fisico: scrivania, borsa, comodino, tavolo.
- Domandati: *Cosa sto portando con me che oggi non mi serve?*

### Durante la giornata

- Evita il multitasking: concludi una cosa prima di aprirne un'altra.
- Semplifica un'abitudine: meno finestre aperte, meno stimoli, meno contenuti.
- Quando senti accumulo, scegli la via più essenziale e gentile.

### Sera

- Dividi un foglio in tre colonne: **importante, delegabile, rinviabile**.
- Metti nelle prime due colonne solo ciò che è davvero necessario.
- Lascia che il resto non ti segua fino a letto.

*"La leggerezza torna quando smetto di portare tutto insieme."*

## Giorno 6 - Nutrire la parte calma

**Intenzione del giorno:** dare spazio a ciò che calma davvero, invece di cercare sollievo in stimoli che riempiono ma non nutrono.

### Mattina

- Scegli un gesto nutriente da fare oggi: una lettura breve, una preghiera, il contatto con la natura, una tisana, musica lieve, silenzio.
- Dedica a questo gesto almeno **10 minuti reali**, senza fretta.
- Chiediti: *Cosa mi nutre davvero e cosa mi anestetizza soltanto?*

### Durante la giornata

- Fai una **micropausa ogni 3 ore**: tre respiri, spalle morbide, sguardo lontano.
- Cerca un contatto che ti faccia bene: una persona calma, un luogo, una routine semplice.
- Non cercare conferme continue. Cerca presenza.

### Sera

- Scrivi **3 cose che oggi ti hanno fatto sentire più al sicuro**.
- Porta attenzione a ciò che ha generato calma senza sforzo.
- Ringrazia interiormente per anche un solo momento buono della giornata.

*"La pace non si forza: si coltiva."*

## Giorno 7 - Ripartire con essenzialità

**Intenzione del giorno:** chiudere il percorso con più ascolto, più chiarezza e un ritmo più sostenibile da portare avanti.

### Mattina

- Rileggi le note dei giorni precedenti.
- Individua i tuoi **3 segnali principali di sovraccarico**.
- Scrivi anche **3 ancore di riequilibrio** che per te funzionano davvero.

### Durante la giornata

- Scegli un ritmo più sobrio: meno stimoli, più intenzione.
- Fai solo ciò che ha davvero senso oggi.
- Dedica un momento a formulare un piccolo patto con te stessa per la settimana successiva.

### Sera

- Completa questa frase: *Per restare centrata, da domani scelgo di...*
- Prepara una routine minima da ripetere: respiro, priorità essenziale, pausa, chiusura serale.
- Chiudi il percorso con un gesto simbolico semplice: una candela, una preghiera, un foglio piegato, un grazie.

*"Non ho bisogno di fare di più: ho bisogno di restare più vicina a me."*

## Dopo questi 7 giorni

Il risultato più utile di questo percorso non è fare tutto bene, ma riconoscere con più onestà ciò che ti sovraccarica e ciò che ti aiuta a ritrovare equilibrio. Anche se il benessere non torna subito in modo completo, una maggiore chiarezza è già un primo passo importante.

### Cosa tenere con te

- **Un segnale di allerta:** il momento in cui capisci che stai andando oltre il tuo limite.
- **Un gesto di riequilibrio:** una pratica breve che ti aiuta a rallentare davvero.
- **Un confine concreto:** qualcosa che puoi ridurre, rimandare o proteggere meglio.
- **Una frase guida:** una parola o un pensiero che ti riporta al centro.

### Quando è utile chiedere un supporto in più

- Se senti la mente costantemente in affanno e non riesci più a recuperare.
- Se il sovraccarico si accompagna a insonnia, ansia forte, pianto frequente o profonda stanchezza.
- Se hai la sensazione di non riuscire più a ritrovare orientamento anche fermandoti.
- Se senti il bisogno di uno spazio guidato, stabile e rispettoso per rimettere ordine.

Puoi rileggere e ripetere questo programma ogni volta che senti di aver bisogno di rallentare, alleggerire e tornare all'essenziale.

Studio Sentieri di Luce