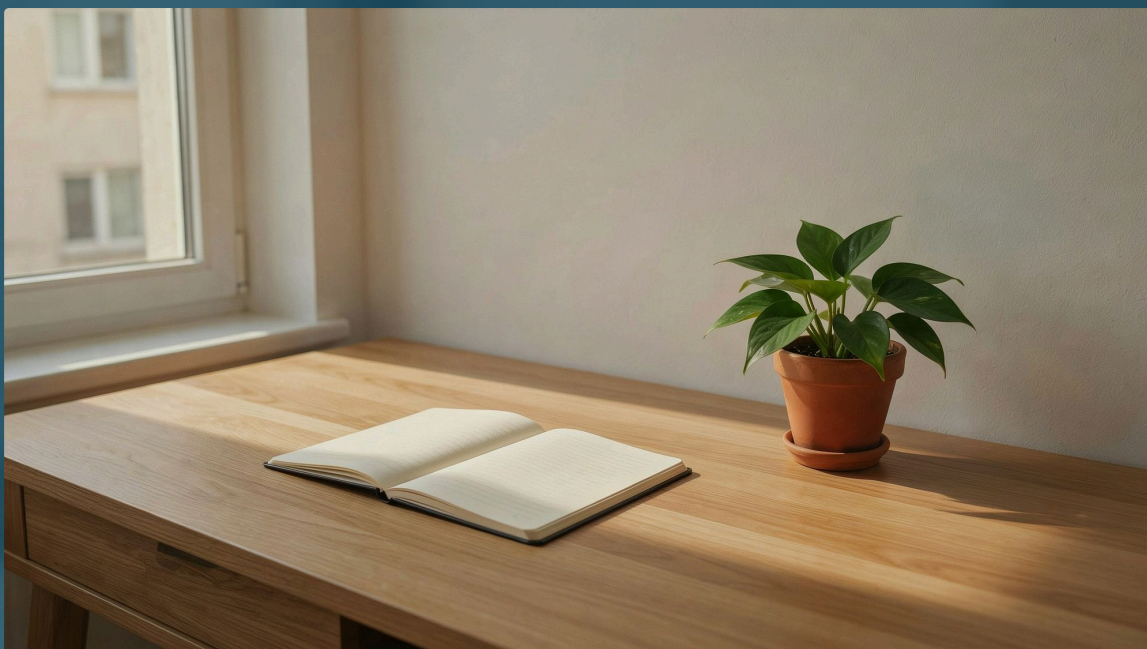




Proteggere l'Attenzione

**Come corpo, energia e ambiente guidano la tua
presenza ogni giorno.**

***Una guida pratica per mantenere e ritrovare il focus
durante la giornata lavorativa.***

Guida alla Lettura

Questo ebook è organizzato in quattro parti che ti accompagnano dalla comprensione del focus fino all'applicazione concreta nella tua giornata. Ogni sezione costruisce sulle precedenti, offrendo strumenti pratici e immediatamente utilizzabili.

1

Parte 1

Capire il Focus

L'attenzione, la mente e il sistema

2

Parte 2

Creare le Condizioni

Energia, corpo, respiro, ambiente

3

Parte 3

Trasformare in Azione

P.A.C.E., reset e alternanza

4

Parte 4

Focus nella Vita Reale

Check-up, giornata tipo, messaggio

L'Attenzione Non È Infinita

Hai iniziato la giornata con un'idea precisa di quello che dovevi fare. Poi è arrivata una mail. Un messaggio. Una telefonata. Una riunione che si è allungata. Hai controllato il telefono "solo un secondo" e, quando hai rialzato gli occhi, erano passati dieci minuti. Nel frattempo hai risposto, deciso, interrotto, ripreso, cambiato contesto. E così la mattina è trascorsa tra una cosa e l'altra, mentre la tua attenzione continuava a spostarsi.



Ogni volta che cambi direzione, devi ritrovare il filo, recuperare il contesto e tornare a quello che stavi facendo. Questo processo ha un costo cognitivo reale e misurabile — e si accumula nel corso della giornata.

Le ricerche di Gloria Mark e colleghi hanno dimostrato quanto il lavoro possa essere frammentato: dopo un'interruzione, le persone possono impiegare in media circa 23 minuti per tornare al compito originario. Questo evidenzia quanto facilmente il lavoro possa diventare discontinuo e dispersivo.

L'attenzione è una risorsa limitata. Ogni volta che vieni interrotto, non perdi solo il filo del ragionamento: perdi energia cognitiva preziosa che avresti potuto investire nel lavoro che conta davvero.



Il focus è uno stato che puoi imparare a proteggere, non una qualità fissa con cui si nasce.

Il Focus È un Sistema

Il focus non è solo una questione mentale. Quando sei stanco, il corpo lo segnala: ti muovi di più, cerchi stimoli, controlli il telefono. E poi c'è l'esterno — email, notifiche, riunioni — a cui reagiamo automaticamente, perdendo il controllo di dove portiamo l'attenzione.

Il focus non va considerato come una capacità isolata della mente — è il risultato di un sistema integrato.



Sonno

Per recuperare le risorse cognitive e consolidare le informazioni.



Movimento

Per attivare il corpo e sostenere la lucidità mentale.



Respiro

Per ritrovare presenza e calmare il sistema nervoso.



Pause

Per cambiare stato e tornare al lavoro con maggiore efficacia.



Ambiente

Per ridurre gli stimoli inutili e favorire la concentrazione.

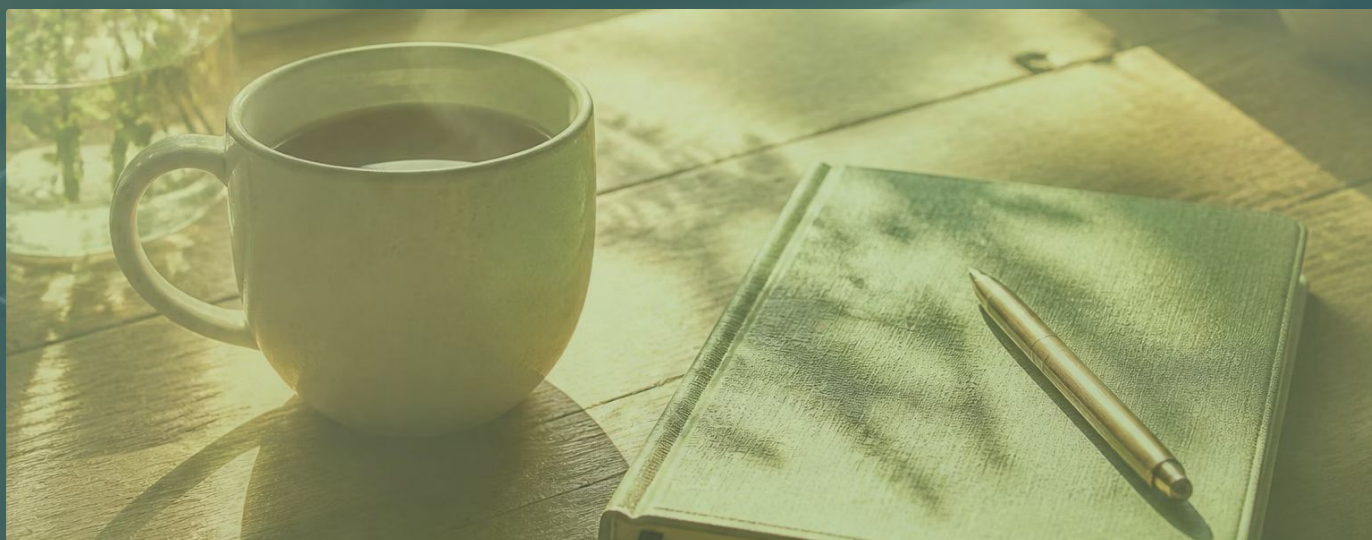


Intenzione

Per scegliere consapevolmente dove portare energia e attenzione.

Dare Energia alla Giornata e Costruire la Transizione

Se vuoi migliorare il focus durante il giorno, il primo posto da guardare non è la scrivania. È il modo in cui arrivi alla giornata. Durante il sonno il corpo e il cervello attraversano processi fondamentali per il recupero e le capacità cognitive. Quando dormiamo poco, proviamo spesso a compensare: più caffè, più stimoli, più attività — ma senza realmente ricaricare le risorse.



Il modo in cui inizi la giornata può influenzare il livello di energia e di presenza con cui affronti ciò che viene dopo. Non serve passare direttamente dalla modalità "appena sveglio" alla modalità "produttiva". Il corpo e la mente hanno bisogno di una **transizione intenzionale**. Il primo momento in cui puoi proteggere la tua attenzione è *prima* di aprire lo schermo.

LUCE

Cerca la luce naturale nelle prime ore della giornata. Regola il ritmo circadiano e favorisce la veglia.

RESPIRO

Fermati un momento e osserva come stai respirando. Un respiro consapevole segnala al corpo che è tempo di presenza.

MOVIMENTO

Muovi il corpo qualche minuto prima di entrare nel flusso digitale. Attiva la circolazione e la lucidità.

INTENZIONE

Chiediti: "Con quale qualità voglio affrontare questa giornata?" Definisce la direzione prima del rumore.

"L'obiettivo è arrivare al lavoro nella condizione migliore per essere pienamente presente fin dal primo istante."

Il Corpo, il Respiro e l'Ambiente come Alleati

Il focus continua a costruirsi durante tutta la giornata. Il corpo può diventare un prezioso alleato per pensare con maggiore chiarezza. Quando rimani fermo a lungo, puoi iniziare a percepire rigidità, pesantezza e un calo di energia. A volte bastano pochi secondi di movimento per interrompere questa inerzia: 30 secondi di camminata, il movimento delle spalle, tre respiri tranquilli. L'obiettivo è sostenere la tua energia *prima* che la stanchezza si faccia sentire.



IL RESET DEL RESPIRO — 60 SECONDI

Respiri continuamente senza pensarci. Eppure il modo in cui respiri cambia insieme a ciò che stai vivendo. Quando la giornata accelera, il respiro può aiutarti a rallentare e ritrovare presenza.

1. Siediti o rimani in piedi comodamente
2. Lascia rilassare le spalle
3. Porta l'attenzione al respiro: inspira senza forzare
4. Lascia uscire l'aria lentamente e senza sforzo per 1 minuto

Puoi farlo prima di una riunione, dopo una telefonata impegnativa o nel momento in cui senti che stai perdendo il filo.

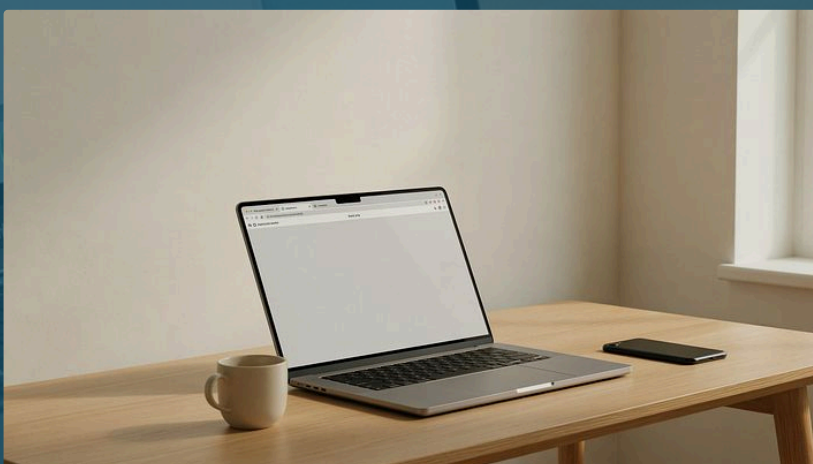


CHECK-UP DELL'AMBIENTE

La concentrazione non dipende solo dalla forza di volontà, ma da quanto è facile distrarsi. Uno studio dell'University of Texas ha dimostrato il fenomeno del "Brain Drain": la sola presenza visibile dello smartphone sulla scrivania — anche se spento — riduce significativamente la capacità cognitiva disponibile.

Prima di iniziare, chiediti: "Cosa potrebbe interrompermi nei prossimi 30 minuti?"

- Chiudi ciò che non serve
- Sposta il telefono fuori vista
- Scegli una sola attività
- Riduci notifiche e stimoli



L'Acronimo P.A.C.E.

Abbiamo visto che il focus si costruisce attraverso diverse condizioni: preparare l'ambiente, attivare il corpo, definire la propria intenzione e riconoscere quando è il momento di fare una pausa. L'acronimo P.A.C.E. raccoglie questi elementi in quattro passaggi, per rendere più intenzionale l'alternanza tra concentrazione e recupero durante la giornata lavorativa.



"L'arte dell'attenzione è un ritmo: impara a entrare nel focus, proteggerlo, uscirne e rigenerarti con naturalezza."

P — PROTEGGI

Riduci gli stimoli che non richiedono la tua attenzione immediata. Chiudi tab, silenzia notifiche, sposta il telefono. Crea uno spazio pulito per la concentrazione.

A — ATTIVA

Prepara il corpo: cambia posizione, fai qualche passo, respira consapevolmente. Il corpo è parte del sistema attenzione — coinvolgerlo è essenziale.

C — CONCENTRATI

Scegli una sola intenzione chiara per l'attività lavorativa. Definisci cosa farai nei prossimi minuti e metti da parte tutto il resto.

E — ESCI

Quando l'attività termina, interrompi davvero e concediti una pausa. Non passare immediatamente al compito successivo: lascia spazio al recupero.

Il Reset P.A.C.E. in 3 Minuti e la Regola delle 4R

Puoi trasformare l'acronimo in una pratica semplice da usare prima di un'attività importante o quando senti che la tua attenzione sta diminuendo. Questo reset può essere utilizzato per prepararsi a un momento chiave o per accompagnare il passaggio consapevole tra due momenti della giornata.

1

PROTEGGI — 30 sec

Chiudi ciò che non serve, silenzia le notifiche, sposta il telefono fuori dalla tua vista.

2

ATTIVA — 60 sec

Alzati, fai qualche passo, rilassa spalle e mandibola, respira lentamente e con intenzione.

3

CONCENTRATI — 30 sec

Completa: "Nei prossimi ____ minuti mi occupo di ____." Una sola intenzione chiara.

4

ESCI — 60 sec

A fine blocco: alza gli occhi, alzati e decidi consapevolmente cosa viene dopo.

Il Reset P.A.C.E. è uno strumento da usare quando serve. Ma il principio può diventare qualcosa di più ampio: un ritmo quotidiano. Una giornata efficace segue un'alternanza naturale tra concentrazione e recupero, che puoi strutturare con la regola delle 4R.

1

RICENTRATI

Scegli un'attività e proteggila dalle interruzioni. Definisci il prossimo passo.

2

RESET

Quando l'attenzione cala, fermati prima di trascinarti. Interrompi, alzati, cambia posizione.

3

RECUPERA

Allontana gli occhi dallo schermo, bevi, respira. Evita di riempire la pausa con nuovi stimoli.

4

RIPARTI

Torna a una sola attività chiedendoti: "Qual è il prossimo passo?"

Gli Errori Più Comuni e Come Chiudere la Giornata

Nella pratica, è facile perdere il ritmo sostenibile tra focus e recupero. Non perché manchi la volontà, ma perché ripetiamo inconsapevolmente alcuni schemi che rendono più difficile mantenere l'attenzione. Riconoscerli è il primo passo per cambiare.

ASPETTARE DI ESSERE COMPLETAMENTE SCARICO

Cosa succede: continui a lavorare finché l'attenzione è ormai compromessa.

Alternativa: Inserisci piccoli reset *prima* di arrivare al limite.

USARE IL TELEFONO COME PAUSA

Cosa succede: interrompi il lavoro, ma continui a esporre la mente a nuovi stimoli.

Alternativa: Cambia ambiente o posizione. Lascia che la mente non riceva nuove richieste.

VOLER FARE TUTTO E SUBITO

Cosa succede: troppe priorità competono per la tua attenzione contemporaneamente.

Alternativa: Scegli una o due azioni che fanno la differenza e comincia da quelle.

PENSARE CHE SIA SOLO FORZA DI VOLONTÀ

Cosa succede: provi a resistere alle distrazioni invece di modificare l'ambiente.

Alternativa: Modifica ciò che ti circonda per ridurre le tentazioni alla fonte.

Quando il lavoro finisce, il cervello può continuare a tenere aperte attività, decisioni e cose da ricordare. Chiudere la giornata con intenzione è parte integrante del sistema attenzione: **Svuota → Decidi → Chiudi → Stacca → Recupera**. Quello che hai scritto può aspettare. La tua attenzione, invece, ha bisogno di essere restituita a te stesso.

Una Giornata che Sostiene l'Attenzione

Hai scelto da dove iniziare.

Ora puoi scoprire come queste piccole azioni si integrano naturalmente nel ritmo della tua giornata.

Non si tratta di una routine rigida da seguire alla lettera, ma di una **traccia flessibile** da adattare ai tuoi bisogni e al tuo modo di vivere la giornata.

LA REGOLA PIU' IMPORTANTE

Inizia da due azioni, ripetile con continuità e osserva i cambiamenti.

1

Al Risveglio — Attiva

Cerca la luce naturale, bevi, muovi il corpo e chiarisci qual è la prima attività a cui vuoi dedicarti. Non aprire lo schermo prima di aver fatto questa transizione.

2

Durante il Lavoro — Proteggi

Crea uno spazio di concentrazione pulito: riduci le notifiche, tieni il telefono fuori dalla tua vista e lavora su una sola cosa alla volta. Ogni distrazione eliminata è energia restituita.

3

Quando Perdi il Focus — Resetta

Non aspettare di essere completamente scarico. Fermati, alza lo sguardo dallo schermo, respira, cambia posizione e chiediti "Qual è il prossimo passo?"

4

Alla Sera — Recupera

Svuota la testa scrivendo le attività ancora aperte, chiudi ufficialmente la giornata di lavoro e crea le condizioni ambientali per lasciare spazio al recupero profondo.

"Costruire il focus è un lavoro di cura: predisponi il terreno migliore per vivere ogni momento pienamente."

Cosa può fare WellnessAziendale® per te

Quello che hai letto parte dalla persona, ma gli stessi principi possono diventare parte del modo in cui un'organizzazione lavora e produce. Sostenere l'attenzione e l'energia delle persone è una scelta di benessere individuale e, allo stesso tempo, una leva strategica ed economica di grande valore per qualsiasi realtà lavorativa.

Lo dice la scienza: Passare continuamente da un compito all'altro è associato a maggiore carico mentale e, in diversi contesti, a una riduzione del senso di concentrazione e della performance complessiva. Proteggere l'attenzione non è un lusso: è una priorità operativa.

✓ Se lavori in azienda

Puoi trasformare questi principi in strumenti pratici per sostenere energia, movimento, respiro, recupero e attenzione durante la giornata, migliorando la qualità del tuo tempo di lavoro.

✓ Se gestisci un team

Puoi lavorare sulle condizioni che influenzano l'efficienza complessiva: riduzione delle interruzioni, riorganizzazione dei flussi e cultura della pausa strategica nelle riunioni.

✓ Se sei libero professionista

Puoi applicare questi principi alla tua organizzazione personale, proteggendo le tue risorse energetiche e costruendo giornate lavorative sostenibili e ad alto rendimento.

WellnessAziendale® integra formazione, coaching, consapevolezza, movimento e benessere psicofisico per aiutare persone e organizzazioni a costruire un modo di lavorare più sostenibile e performante. Se vuoi portare questi principi nella tua realtà, partiamo da ciò che oggi rende più difficile mantenere energia, attenzione e presenza — e da lì costruiamo insieme il passo successivo.

"Proteggere il focus è un esercizio di selezione: scegli con intenzione a cosa offrire la tua attenzione."

Se vuoi approfondire questo ed altri argomenti,
fotografa il QR code e scopri l'evento Coaching Lab

10-11 ottobre -RIMINI -



www.wellnessaziendale.com