

SMETTI DI ESSERE UN TURISTA DEL TEMPO

7 Esercizi Quotidiani per Tornare al Presente

Federico Grianti

Mindset Coach dal 2007 · federicogrianticoach.com

CHI SONO

Mi chiamo Federico Grianti e sono Mindset Coach dal 2007. In quasi vent'anni di lavoro ho accompagnato atleti professionisti, imprenditori e professionisti over 40 in un percorso di trasformazione mentale che va ben oltre la semplice motivazione: parlo di riprogrammazione cognitiva, di disciplina mentale, di neuroscienza applicata alla vita di tutti i giorni.

Sono autore del libro «Sciare con la Mente», dove ho raccolto 18 anni di mental coaching applicato allo sci alpino — un metodo che, nel tempo, ha dimostrato di funzionare in qualsiasi contesto ad alta pressione: dalla pista da sci alla riunione del lunedì mattina, dalla gara alla decisione più difficile della vita.

La mia specializzazione: **Mindset • Mental Coaching • Neuroscienze Accessibili**

COME IL COACHING CAMBIA LA VITA — IN POCO TEMPO

Il coaching non è terapia, non è consulenza e non è motivazione da palco. È uno spazio strutturato in cui impari a usare la tua mente invece di esserne usato.

In meno di 90 giorni — spesso in poche settimane — le persone con cui lavoro smettono di rimuginare sul passato, smettono di proiettarsi in futuri ansiosi e iniziano a fare scelte allineate con chi vogliono davvero essere. Non perché siano diventate «più forti», ma perché hanno imparato come funziona il loro cervello.

La neuroscienza è inequivocabile: il cervello è plastico. Ogni pensiero ripetuto rafforza una connessione neurale. Ogni nuova abitudine costruisce nuove strutture. A qualsiasi età. Il coaching è l'acceleratore di questo processo.

I 7 ESERCIZI QUOTIDIANI PER ALLENARE LA PRESENZA

Il tuo cervello passa il **47% del tempo** a pensare a qualcosa di diverso da quello che stai facendo — lo dice Harvard. Non è una condanna: è un punto di partenza. I primi 5 esercizi sono la base quotidiana. I 2 bonus sono strumenti ad alto impatto per chi vuole andare oltre.



ESERCIZIO 1 — IL RITUALE DEI SENSI (AL MATTINO)



Quando: Ogni mattina, nei 5 minuti con il tuo caffè o tè — prima di toccare il telefono.



Perché funziona: La sensorialità quotidiana spezza il loop automatico della mente pianificatrice. Attiva la corteccia somatosensoriale e abbassa il cortisolo prima che la giornata parta.

Come si fa:

1. Prendi la tua tazza. Non il telefono — la tazza.
2. Senti il calore attraverso le mani. Respira lentamente l'aroma.
3. Porta la tazza alle labbra e assaggia — davvero — il primo sorso.
4. Per questi 5 minuti: nessun piano, nessuna lista. Solo la tazza.

 **ROUTINE:** Ogni mattina, prima del telefono. Durata: 5 minuti.

ESERCIZIO 2 — IL RESPIRO COME ANCORA (DURANTE LA GIORNATA)

 **Quando:** Ogni volta che la mente parte — verso il passato o verso il futuro.

 **Perché funziona:** Il respiro è l'unico sistema autonomo del corpo che puoi controllare consciamente. È il tuo interruttore neurale tra reazione e risposta, tra amigdala e corteccia prefrontale.

Come si fa:

1. Riconosci il segnale: mente in loop, tensione nelle spalle, respiro corto.
2. Inspira lentamente contando fino a 4.
3. Trattieni 4 secondi.
4. Espira lentamente contando fino a 4.
5. Ripeti per 3 cicli. Nient'altro.

 **ROUTINE:** Ogni volta che noti la mente vagabonda. Obiettivo: 3–5 volte al giorno.

ESERCIZIO 3 — LA CAMMINATA CONSAPEVOLE (NEL POMERIGGIO)

 **Quando:** 10 minuti nel pomeriggio, preferibilmente all'aperto.

 **Perché funziona:** La camminata è la meditazione dei non-meditatori. Unisce movimento fisico, stimolazione sensoriale e presenza — tre attivatori di neuroplasticità in un unico gesto.

Come si fa:

1. Lascia il telefono in tasca — o meglio, a casa.
2. Cammina senza destinazione urgente. Rallenta del 20%.
3. Senti i piedi che toccano il suolo: tallone, arco, punta.
4. Osserva ciò che ti circonda come se fosse la prima volta.
5. Se la mente parte, riporta l'attenzione ai piedi. Senza giudizio.

 **ROUTINE:** Dopo pranzo o a metà pomeriggio. Durata: 10 minuti. Niente cuffie.

ESERCIZIO 4 — IL CIELO DELLA MENTE (LA TECNICA DELL'OSSERVATORE)

 **Quando:** 5 minuti in qualsiasi momento di pausa o stress.

 **Perché funziona:** Non sei i tuoi pensieri — sei chi li osserva. La neuroscienza moderna conferma: la risposta non è bloccare la mente, ma smettere di inseguirla.

 **Come si fa:**

1. Siediti comodamente. Chiudi gli occhi.
2. Immagina la tua mente come un cielo blu e aperto.
3. Ogni pensiero che arriva è una nuvola: la vedi, la nomini, e la lasci passare.
4. Non combatterla, non giudicarla. Solo osserva.
5. Ogni volta che ti 'identifichi' con una nuvola, sorridi e torna al cielo.

 **ROUTINE:** In pausa, prima di riunioni importanti, nei momenti di stress. Durata: 5 min.

ESERCIZIO 5 — IL MINUTO DI SILENZIO SERALE (LA CHIUSURA CONSAPEVOLE)

 **Quando:** Ogni sera, 5 minuti prima di dormire.

 **Perché funziona:** Come chiudi la giornata determina come apri quella successiva. Gli studi della UC California dimostrano che la scrittura riflessiva serale migliora la qualità del sonno e riduce i sintomi ansiosi.

 **Come si fa:**

1. Posiziona un piccolo taccuino sul comodino.
2. Scrivi UNA cosa che oggi c'era — e che hai davvero vissuto.
3. Non la più importante. La più presente. Un dettaglio, una sensazione.
4. Poi scrivi UNA parola che descrive come ti senti adesso.
5. Chiudi il taccuino. Niente telefono. Silenzio.

 **ROUTINE:** Ogni sera, 5 minuti prima di spegnere la luce.

★ DUE ESERCIZI BONUS AD ALTO IMPATTO ★

Per chi vuole andare oltre la routine e toccare livelli profondi di trasformazione.

★ ESERCIZIO BONUS 6 — LA LETTERA AL SÉ (DIALOGO CON IL TUO IO PROFONDO)

 **Quando:** 10 minuti al mattino o alla sera, 2–3 volte a settimana.

 **Perché funziona:** La scrittura espressiva attiva la corteccia prefrontale mediale — la zona del cervello responsabile dell'identità e della coerenza narrativa. Scrivere a se stessi è uno degli strumenti più potenti della psicologia cognitiva per integrare emozioni, chiarire valori e rafforzare l'identità autentica.

 **Come si fa:**

1. Prendi carta e penna (non il computer — la scrittura manuale attiva aree neurali diverse).
2. Scegli una prospettiva: scrivi al te di 10 anni fa, oppure al te di 10 anni nel futuro.
3. Inizia con: 'Caro Federico, quello che voglio dirti è...'
4. Scrivi senza censura per 8–10 minuti. Non correggere, non rileggi mentre scrivi.
5. Alla fine, leggi quello che hai scritto. Osserva cosa emerge. Non analizzare — solo sentire.

 **ROUTINE:** 2–3 volte a settimana, mattino o sera. Durata: 10 min. Solo carta e penna.

★ ESERCIZIO BONUS 7 — IL RESET DEI 3 RESPIRI (INTERROMPERE IL PILOTA AUTOMATICO)

 **Quando:** In qualsiasi momento della giornata — specialmente prima di reazioni automatiche.

 **Perché funziona:** Il 95% delle nostre azioni quotidiane è automatico — guidato da abitudini e schemi inconsci. I 3 respiri consapevoli non sono rilassamento: sono un atto di interruzione neurale deliberata. Bastano 18 secondi per spostare l'attività dall'amigdala (reazione) alla corteccia prefrontale (scelta). È la differenza tra subire la vita e viverla.

 **Come si fa:**

1. Fermati — fisicamente. Anche solo per un secondo.
2. Porta una mano sul petto e senti il battito del cuore.
3. Primo respiro: 'Dove sono?' — riconosci il tuo corpo nello spazio.
4. Secondo respiro: 'Cosa sto sentendo?' — nomina l'emozione senza giudicarla.
5. Terzo respiro: 'Cosa scelgo ora?' — decidi con intenzione. Poi agisci.

 **ROUTINE:** Prima di ogni risposta importante, conflitto, decisione. Sempre. Durata: 18 secondi.

LA TUA ROUTINE QUOTIDIANA DELLA PRESENZA

	MOMENTO	ESERCIZIO	DESCRIZIONE
	Mattino (5 min)	Esercizio 1	Rituale dei Sensi: caffè/tè con piena consapevolezza, senza telefono.
	Giornata (3–5 volte)	Esercizio 2	Respiro come Ancora: tre cicli 4-4-4 ogni volta che la mente vaga.

	Pomeriggio (10 min)	Esercizio 3	Camminata Consapevole: all'aperto, senza cuffie, piedi e ambiente.
	Pausa / Stress (5 min)	Esercizio 4	Il Cielo della Mente: osservazione distaccata dei pensieri come nuvole.
	Sera (5 min)	Esercizio 5	Chiusura Consapevole: taccuino, una cosa vissuta, una parola. Silenzio.
	Mattino o sera (10 min)	BONUS 6	La Lettera al Sé: scrivi a te futuro o passato — connetti chi sei con chi vuoi essere.
	In qualsiasi momento (3 min)	BONUS 7	Il Reset dei 3 Respiri: interrompi il pilota automatico con tre respiri intenzionali e consapevoli.

 **Tempo totale:** 25–35 min/giorno (base) + 10 min bonus 2–3 volte a settimana. Non serve un ritiro spirituale — serve la scelta quotidiana di essere presente.

VUOI ANDARE PIÙ IN PROFONDITÀ?

Questi esercizi sono un punto di partenza. Il vero cambiamento avviene quando hai un metodo personalizzato, un accompagnamento costante e un occhio esterno che vede dove la tua mente si perde ancora.

Da quasi vent'anni aiuto persone come te a smettere di essere turisti nella propria vita — e a tornare ad abitarla davvero.



SESSIONE GRATUITA DI 30 MINUTI



Offro a chi legge questo documento una sessione di coaching gratuita di 30 minuti. Nessun impegno, nessuna vendita: solo uno spazio per capire dove si trova la tua mente — e dove potrebbe andare.

Scrivimi con oggetto '30 MINUTI' — rispondo personalmente.



coaching@federicogrianticoach.com