



STRATEGIE PRATICHE PER VINCERE QUANDO ARRIVA LO STRESS



Guida pratica per affrontare il futuro, la
quotidianità e la routine, con semplicità
ma votata all'azione

LUCA MEDICI



NEW TARGET SA

SERVIZI E PRODOTTI PER LA TUA EVOLUZIONE

<https://newtarget.ch>

© 2025 **New Target SA – Luca Medici.**

Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, distribuzione, traduzione, adattamento, totale o parziale, con qualsiasi mezzo (cartaceo, digitale, elettronico o altro) senza l'autorizzazione scritta dell'editore e dell'autore. Ogni utilizzo non autorizzato, compresa la diffusione su internet, social media, piattaforme digitali o altri canali, sarà perseguito a norma di legge.

© 2025 **New Target SA – Luca Medici.** Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta.

Sommario

Introduzione: lo stress non è un nemico, è un avviso	4
1. Osserva: dire la verità su ciò che accade	4
2. Ricerca: smettere di girare in tondo	6
3. Agisci: il primo gesto conta più del resto	7
4. La regola d'oro della felicità concreta	7
5. O.R.A.: un metodo che entra in tasca	8
6. Mattino, centro della giornata, sera: tre momenti per tenere la rotta	8
7. Lavoro e impresa: meno rumore, più sostanza	9
8. Famiglia, partner, figli: il nido conta	10
9. Cura del corpo: la porta più veloce verso la mente	10
10. Dire “no” senza sentirsi cattivi	11
11. La paura di sbagliare e l'illusione della perfezione	12
12. Quando l'ansia monta: decompressione vera	12
13. Tre domande per scegliere bene durante la giornata	13
14. Tre storie pratiche (perché la vita vera è più convincente dei consigli)	13
15. Una settimana tipo, raccontata come una storia	14
16. Parole per i giorni storti	15
17. La gioia come bussola	15
18. Mettere insieme tutto: una vita che respira	15
19. Finale: O.R.A., adesso	16

Introduzione: lo stress non è un nemico, è un avviso

Lo stress non è la prova che stai fallendo. È un campanello, un avviso, un reminder. A volte suona per dirti “sei vivo, c’è energia che spinge”; altre volte suona per dirti “stai superando il limite, fermati un attimo”. In entrambi i casi non serve combatterlo a pugni chiusi, né far finta che non esista. Serve ascoltarlo, capire cosa sta dicendo e decidere **come** muoverti.

Questa guida non ti propone teorie astratte né parole altisonanti: ti offre un modo **semplice** per stare dentro le giornate con più lucidità, prendendoti cura di te, della tua famiglia, del lavoro e dei tuoi progetti senza trasformare tutto in una corsa contro il tempo. L’obiettivo non è diventare un supereroe, ma una persona **coerente** che sa osservare, scegliere e fare.

La regola d’oro che useremo è questa:

- **Se qualcosa ti rende felice, falla.**
- **Se non ti rende felice, fermati, capisci perché, e trova una soluzione.**

Non serve aggiungere cento impegni; serve togliere ciò che appesantisce, illuminare ciò che conta e praticare poche azioni buone ogni giorno. Per farlo, adotteremo un metodo essenziale che si chiama **O.R.A.:**

- **Osserva** attraverso il filtro della verità ciò che accade e perché senti stress;
- **Ricerca** una via d’uscita dalla stagnazione, dalla procrastinazione, dalla bassa energia vitale;
- **Agisci** con un gesto concreto, subito. Semplice da dire? Sì. Ma soprattutto semplice da fare, perché qui non cerchiamo il colpo di teatro: cerchiamo continuità.

1. Osserva: dire la verità su ciò che accade

Osservare non è contemplare passivamente in silenzio fino a perdere il filo. Osservare è riconoscere, **senza scuse**, cosa ti sta chiedendo energia. Niente giri di parole: **dove** senti tensione? **Quando** arriva? **Con chi** cresce? **Cosa** stai rimandando? L’osservazione funziona se è onesta e concreta.

- **Nel corpo:** spalle dure, gola stretta, respiro corto, mal di stomaco. Il corpo non mente.
- **Nella mente:** pensieri che corrono, immagini catastrofiche, confusione su ciò che è importante, desiderio di fuggire o di controllare tutto.
- **Nei comportamenti:** rimandi, parole brusche con chi ami, confusione nella casa, voglia di distrarsi continuamente.

Non giudicarti: non serve a nulla se non peggiorare la situazione. Guardati con lo stesso sguardo con cui guarderesti tuo figlio quando torna stanco: **gentile, ma fermo**. Se, per esempio, ogni volta che apri la casella di posta ti senti stringere lo stomaco, lì c'è un punto di verità: forse mancano regole semplici per gestirla, forse stai evitando due risposte scomode, forse confondi il dovere di essere sempre disponibile con la necessità di essere efficace. Se ogni sera arrivi a casa e ti senti irritabile con il partner o con i bambini, lì c'è un bisogno che non stai ascoltando: può essere riposo, può essere aiuto, può essere ordine.

L'osservazione serve a **dare un nome** a ciò che succede. E dare un nome alle cose con verità e senza prendersi in giro è già il 50% del lavoro.

Piccolo rito quotidiano di osservazione: prima di iniziare la giornata, stai in silenzio un minuto. Chiediti: **“Di cosa ho davvero bisogno oggi?”** Non cosa sarebbe carino avere, ma cosa ti

serve: forse è chiudere una questione, forse è chiedere una mano, forse è ritagliarti venti minuti di cammino all'aria aperta. Verità senza drammi, ma senza sconti: devi darti il meglio per te stesso, altrimenti non potrai dare il meglio agli altri!



2. Ricerca: smettere di girare in tondo

Una volta che hai visto il punto caldo, non rimestarlo. **Cerca una via d'uscita**, anche piccola. Ricerca non significa passare ore a informarsi; significa **scegliere** una strada concreta. Chiediti: “Quale soluzione, anche minima, mi potrebbe tirare fuori dal fango oggi?” A volte è una riorganizzazione pratica; a volte è una decisione; a volte è una conversazione onesta; a volte è un **no** chiaro.

Esempi pratici:

- **Lavoro.** Se ti schiaccia l'ansia delle scadenze, costruisci una mattina con due momenti protetti, senza interruzioni, dedicati alla cosa più importante. Non devi rifare il mondo in un giorno: devi prendere in mano **quella** pratica, **quel** preventivo, **quel** piano. Se ti costa iniziare, dimezza l'obiettivo. Meglio un passo che un'attesa infinita.
- **Famiglia.** Se il pomeriggio è un percorso a ostacoli tra compiti dei figli, messaggi nel gruppo della classe, cena da preparare e lavatrici in sospeso, domandati: “Dove posso **semplificare**?” Forse serve un menù settimanale libero ma orientativo. Forse serve spezzare un dovere in due serate più leggere. Forse servono **regole chiare**: uno alla volta parla, uno alla volta si occupa di qualcosa. Non è rigidità, è cura della casa come nido.
- **Coppia.** Se la comunicazione si è ridotta a scambi di servizio, ritaglia un momento vero a settimana, anche breve, in cui ci si guarda, ci si chiede come si sta e ci si ascolta. Una cena non deve essere perfetta: basta che sia **piena di presenza**. La serenità della coppia è benzina pulita per tutto il resto.
- **Te stesso.** Se ti senti spento, non imporre imprese titaniche. Fai una passeggiata di venti minuti, bevi più acqua, prendi luce. Il corpo è il volume principale: quando alzi un poco il suo livello, il resto risponde.



Ricerca significa scegliere. E scegliere significa **mollare le zavorre**. Non puoi fare tutto. E, soprattutto, non devi.

3. Agisci: il primo gesto conta più del resto

Dopo aver osservato e scelto, **entra in movimento**. Non aspettare di sentirti pronto, perché la prontezza arriva *facendo*. L'azione che cerchiamo non è rumorosa; è **calma e precisa**. Inizia con un gesto che ti porti **dentro** la cosa da fare: apri il documento, scrivi le prime tre righe; chiama quella persona; metti in ordine il tavolo; prenota quell'appuntamento; stendi il bucato che aspetta. Sembra poco? È tantissimo, perché spezza l'incantesimo dell'inerzia.

Un gesto concreto genera **chiarezza immediata**: o conferma che la strada è giusta, oppure ti mostra cosa va cambiato. È più onesto di qualsiasi riflessione fatta in poltrona. E, soprattutto, ti restituisce una sensazione di **potere buono**: non nel senso del dominio sugli altri, ma nel senso di potercela fare, di essere al timone.



4. La regola d'oro della felicità concreta

Rileggiamola: **se ti rende felice, fallo; se non ti rende felice, capisci perché e trova una soluzione**. La felicità di cui parliamo qui non è euforia instabile; è **soddisfazione pulita**: il gusto di avere fatto una cosa buona, l'orgoglio quieto di essere stati presenti con chi ami, la leggerezza di avere messo ordine. Chiediti più volte al giorno: **“Questa scelta mi alleggerisce o mi appesantisce?”** Non si tratta di inseguire piaceri veloci; si tratta di scegliere bene le energie per il tuo massimo bene.

Se qualcosa non ti rende felice, non scappare: **interrogala, perché il suo compito è di farti capire, non è una sfiga!** Ti pesa perché è inutile? Eliminala, domanda. Ti pesa perché è importante ma confuso? Scomponila. Ti pesa perché la fai sempre da solo? Chiedi aiuto. Ti pesa perché la vivi come una