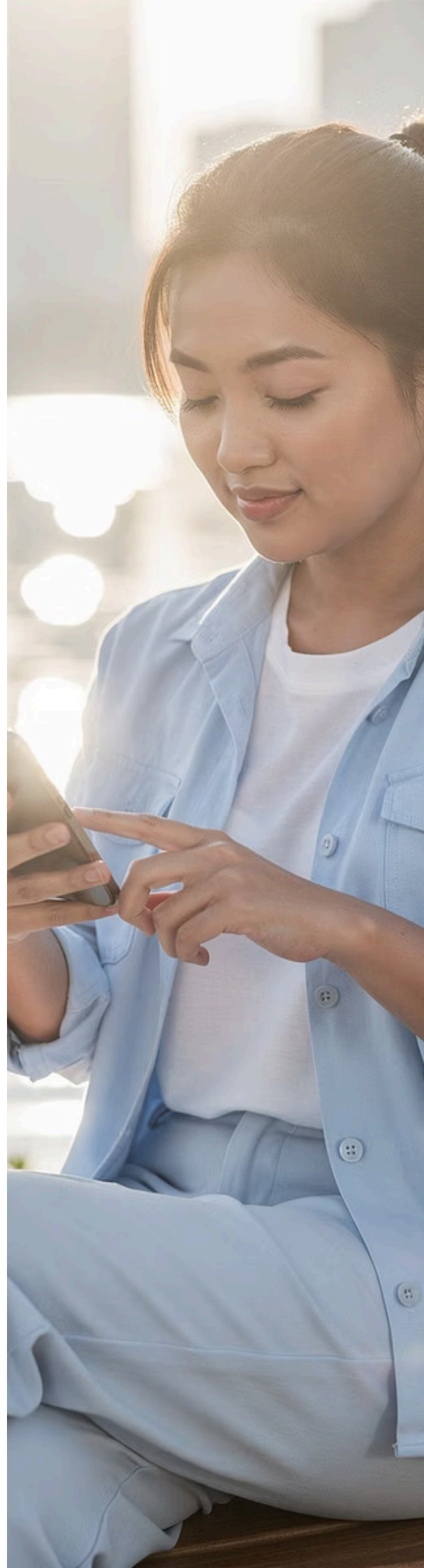


# Ricomincia da Te

Ritrova Energia, Tempo e Forza

(con Metodo Monkey)



# **INTRODUZIONE: Il Paradosso del Progresso**

Viviamo nell'era della connessione continua: tutto è veloce, immediato, accessibile. Eppure, mai come oggi, l'essere umano appare stanco, confuso e sopraffatto.

La tecnologia avrebbe dovuto liberarci tempo, ma spesso lo riempie: notifiche, confronti sociali, richieste costanti. Nasce così una vera stanchezza moderna, fatta di sovraccarico mentale, emotivo e percettivo.

Questo percorso ti aiuta a ritrovare energia, tempo e forza interiore, partendo da ciò che spesso ignoriamo: il nostro modo di vivere, di respirare, di pensare e di muoverci.

# Perché Ti Senti Sempre Stanco

La fatica contemporanea non è solo fisica: nasce soprattutto da un carico mentale troppo alto e da uno stress costante che può predisporre al burnout.



## La giungla digitale: il sovraccarico cognitivo

Notifiche e interruzioni continue: Ogni notifica spezza l'attenzione e costringe il cervello al cosiddetto task switching, aumentando la fatica mentale.

Stress cronico e disregolazione del cortisolo: L'attivazione prolungata dell'asse HPA può alterare i ritmi fisiologici del cortisolo, mantenendo il corpo in allerta e contribuendo alla sensazione di esaurimento.

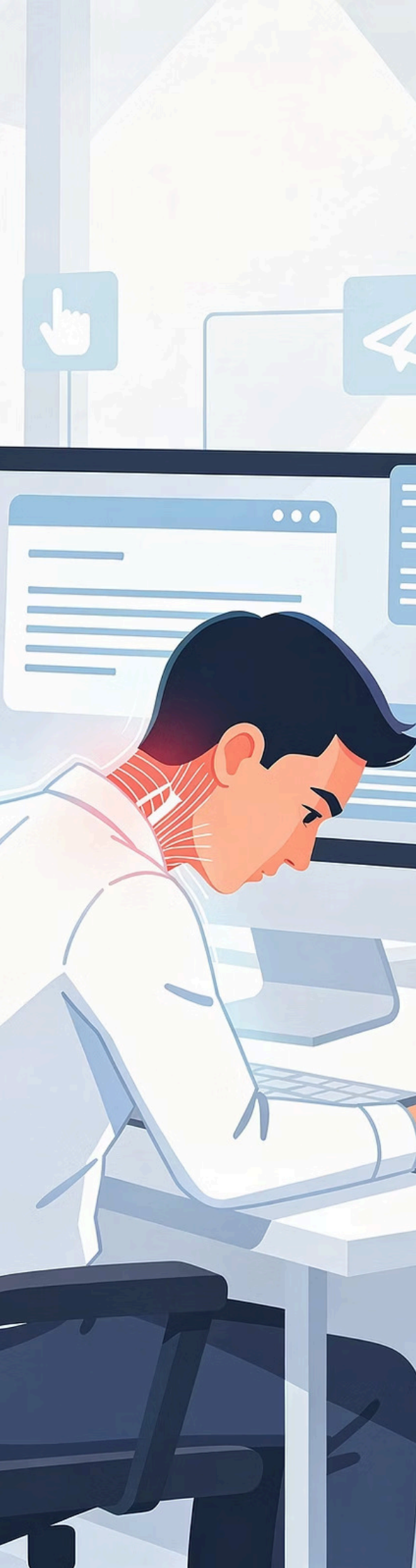
Confronto sociale: L'esposizione a contenuti filtrati può aumentare ansia, insicurezza e pressione emotiva.

## Astenia e sonno non ristoratore

Lo stress può influire negativamente su:

- Ritmi sonno-veglia, rendendo il sonno poco profondo o frammentato
- Regolazione energetica, generando astenia e difficoltà di concentrazione
- Processi infiammatori, contribuendo al malessere generale

Risultato? Ti svegli già stanco.



## Il Corpo Rigido Parla: Il Linguaggio Psicosomatico

Mente e corpo non sono separati: si influenzano a vicenda attraverso vie neurologiche, ormonali e comportamentali.

- **Tensione da ansia: Lo stato di allerta mantiene contratti i muscoli di collo, spalle, mandibola e zona lombare**
- **Sintomi psicosomatici reali: Stress e ansia possono contribuire a cefalee tensive, disturbi gastrointestinali, dolori muscolari o rigidità**

Prendersi cura del corpo aiuta a regolare il sistema nervoso e migliorare il benessere mentale.

# Non è il Tempo che Manca

Il problema non è avere poco tempo, ma avere troppa dispersione di attenzione.



## Deep Work: il valore della concentrazione

Ridurre il task switching aumenta efficienza e riduce stanchezza mentale.

Pause vere, momenti vuoti e recupero attivo permettono al cervello di riorganizzare informazioni e migliorare creatività.

## Pianificazione consapevole

Pianificare non riguarda solo 'cosa fare', ma come proteggere l'attenzione: cura personale, relazioni, riflessione, movimento. Non extra: priorità.

# L'Illusione del 'Faccio da Solo'

L'autosufficienza totale è un mito moderno.



## La Sindrome del Supereroe

Non clinica, ma diffusissima.

- Ti spinge a prendere tutto sulle tue spalle
- Ti impedisce di delegare
- Nasconde la paura di mostrarti fragile

Risultato: sovraccarico.

## La forza della vulnerabilità

La vera forza è riconoscere i propri limiti.

- Confini sani: saper dire no è protezione, non egoismo
- Condivisione: chiedere aiuto riduce la pressione emotiva e migliora il benessere

# Come Nasce la Costanza: Dal Perché all'Azione

La motivazione profonda

La forza di volontà è limitata; ciò che sostiene davvero la costanza è un perché autentico. Quando ti concentri sul processo e non solo sul risultato, la crescita diventa più stabile e meno stressante.

## Micro-azioni e abitudini

Le abitudini efficaci nascono da:

- Piccoli cambiamenti sostenibili
- Riduzione degli ostacoli all'azione
- Monitoraggio dei progressi





# La Monkey Performance Experience

Un ambiente che sostiene, guida, corregge e accompagna.

Non forziamo i tempi: li rispettiamo.

Non imponiamo un modello: lo costruiamo con te.

# La Versione di Te che Vuoi Esiste Già

Non serve diventare qualcun altro: devi togliere ciò che ti pesa.

Silenziare rumori inutili.

Ritrovare il corpo.

Riprendere fiato.

Dire qualche 'no' necessario.

Fare un passo alla volta.

La forza che cerchi non è lontana: è già dentro di te.

Noi ti aiutiamo a farle spazio.

