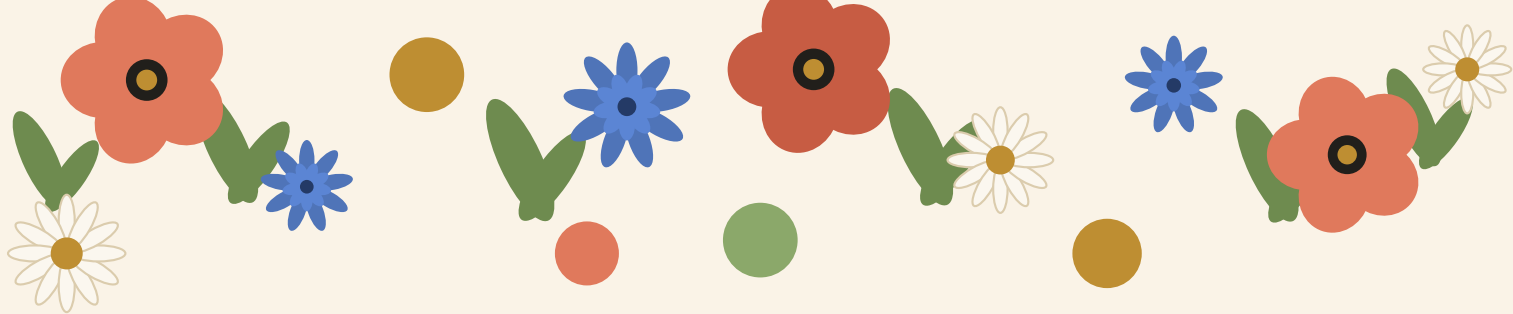


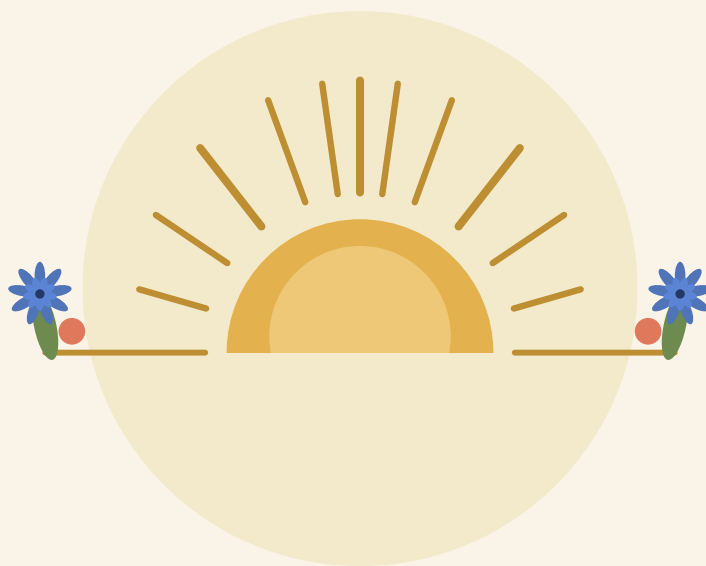


IL RITUALE

# dei 5 minuti

---

*Piccoli rituali quotidiani  
per rimetterti al centro della tua vita*



*Cinque minuti al giorno, per te.*



CARLA BRIO

# Come funziona

*Cinque minuti al giorno, vissuti dalla tua parte.*

---

## Cinque minuti per te

Non ti serve più tempo: ti serve un po' di te dentro il tempo che hai già. Questa guida ti invita a fermarti cinque minuti al giorno e a viverli dalla tua parte. Non propone esercizi da aggiungere alla lista delle cose da fare, ma un modo per rientrare in te stessa quando la giornata ti spinge altrove. Poco, all'inizio. Ma cinque minuti ripetuti, giorno dopo giorno, cambiano più di quanto immagini.

---

## Non serve essere brave

Non c'è niente di esoterico qui dentro, e nessuno stato speciale da raggiungere. Alcuni di questi gesti lavorano con l'attenzione e la consapevolezza: accorgerti di un respiro, di una tensione nelle spalle, di un pensiero che ritorna, e restarci accanto senza doverlo cambiare. Altri passano dal corpo e dai sensi — una luce, un profumo, una musica, un movimento, una tazza calda tra le mani. Non devi “svuotare la mente” né fare tutto bene: la mente produce pensieri, è il suo mestiere, e pretendere il silenzio è solo un altro modo per agitarsi. Ti serve soltanto fermarti il tempo di un gesto e tornare un momento centrata su di te. È molto più semplice — e più gentile — di quanto sembri.

---

## I tre passi di ogni rituale

Ciò che trasforma un gesto qualunque in un *rituale* è la sua forma: e qui la forma è sempre la stessa, in tre passi.

- **Centratura** (1 minuto) — Arrivi. Quasi sempre viviamo con il pilota automatico inserito; qui ti fermi, porti l'attenzione al corpo e al respiro, e torni nel presente.
- **Pratica** (3 minuti) — Il cuore del rituale: la parte che cambia di volta in volta, secondo il momento della giornata o secondo come ti senti.
- **Ancoraggio** (1 minuto) — Un gesto o una parola che porta la pratica fuori dal foglio e dentro la giornata, perché non svanisca appena ti rialzi.

Fanno eccezione le due versioni essenziali — SOS 1 minuto e il rituale per i risvegli notturni — pensate per i momenti in cui anche cinque minuti sono troppi.

---

### Come usare queste pagine

Puoi entrare da due porte, quella che preferisci.

- **Dal momento della giornata** □ quattro rituali pronti: al risveglio, in una pausa, la sera, nel cuore della notte.
- **Da come ti senti** □ cinque rituali guidati dalla *mappa delle emozioni*, che ti aiuta a riconoscere il tuo stato e a scegliere.

Hai **SOS 1 minuto** per i momenti che ti travolgono, e le **schede tecniche**, da consultare quando vuoi capire una pratica più a fondo: cos'è, come si fa, perché funziona e cosa ne dice la ricerca. Le schede sono raccolte in quattro famiglie — *Il respiro e la mente*, *I sensi*, *Il corpo* e *Il cuore e le parole* — così puoi ritrovarle con facilità e muoverti tra le pratiche per affinità. Le pagine dei rituali sono pensate per essere **stampate e compilate**: scrivici sopra, ristampale, falle diventare tue.

---

### Tre cose da ricordare

- Cinque minuti bastano: troppo pochi per dire “non ho tempo”, abbastanza per cambiare stato.
- Non devi farli tutti: uno al giorno è già moltissimo.
- Conta la ripetizione, non la perfezione.

---

### Una nota sincera

Questi rituali accompagnano il tuo benessere, ma non curano i disturbi né sostituiscono un percorso di cura: sono pensati per le giornate normali, con i loro alti e bassi. Se l'ansia, l'insonnia o la tristezza ti pesano addosso a lungo, o se un'emozione ti travolge spesso, parlane con il medico: anche chiedere aiuto è un modo di prendersi cura di sé.

Qualche attenzione pratica, perché ogni gesto ti faccia bene davvero:

- **Il respiro e il movimento** non vanno mai forzati: resta sempre nel comfort, senza dolore. Se senti capogiro o “fame d'aria”, torna al respiro naturale. In gravidanza, o se hai problemi cardiaci, respiratori, articolari o di equilibrio, regolati sulle tue possibilità e, nel dubbio, chiedi al medico.
- **Portare l'attenzione al corpo o alle emozioni** — con tecniche come body scan, RAIN, scrittura espressiva — può a volte smuovere sensazioni intense, soprattutto se una ferita è recente o profonda. Procedi con gentilezza, fermati quando serve e, per ciò che pesa davvero, appoggiati a un professionista.
- **Gli oli essenziali** vanno sempre diluiti e non vanno mai ingeriti né applicati puri sulla pelle. Prudenza in gravidanza, con i bambini e in caso di asma; e ricorda che molti oli sono tossici per cani e gatti.
- **La luce:** cercala al mattino, ma non fissare mai il sole o una lampada. In caso di disturbi agli occhi, disturbo bipolare o farmaci che aumentano la sensibilità alla luce, parlane prima con il medico.
- **La musica:** tienila a volume moderato per proteggere l'udito; e quando sei molto giù, le canzoni tristi possono alimentare il rimuginio — se ti trascinano in basso, cambia direzione.
- **Il calore** — una tazza, una coperta — deve solo confortarti: attenta a non scottarti.

E un'ultima cosa: stare bene non è un compito in cui essere brave. Se un rituale, un giorno, diventa l'ennesimo dovere che usi contro di te, lascialo andare. Conta la gentilezza, non la disciplina.

## Come scegliere

Non devi fare tutti i rituali: uno al giorno è già moltissimo. Puoi scegliere in due modi — il momento della giornata in cui ti trovi, o come ti senti adesso.

---

### In base al momento della giornata

#### **Al risveglio**

Rituale: **Orientamento**

*Dai tu il tono, prima che lo diano gli altri.*

#### **Una pausa nel mezzo**

Rituale: **Reset**

*Scarichi la tensione a metà giornata e riparti pulita.*

#### **La sera**

Rituale: **Chiusura**

*Archivi la giornata, così non viene a letto con te.*

#### **Nel cuore della notte**

Rituale: **Tornare al sonno**

*Ti riaddormenti senza partire in spirale.*

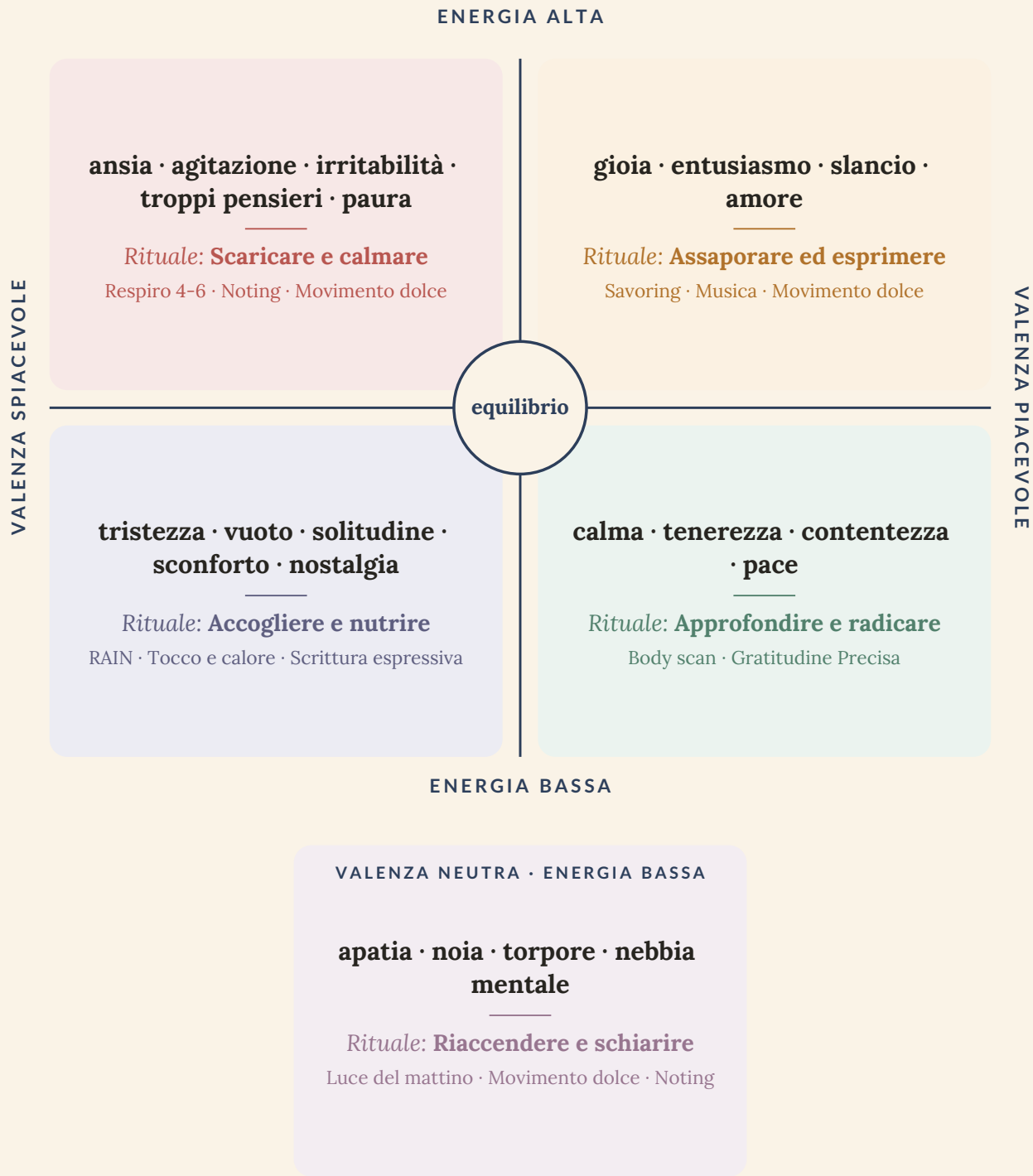
---

### In base a come ti senti

La mappa delle emozioni — nella pagina seguente — parte da due assi, energia e valenza, per aiutarti a riconoscere il tuo stato e a scegliere il rituale giusto.

# La mappa delle emozioni

Due assi: l'energia (alta o bassa) e la valenza (spiacevole o piacevole).  
Riconosci dove sei e scegli il rituale che fa per te.



Alcuni di questi stati — irritabilità, nebbia mentale — si accentuano in menopausa: questi rituali li accompagnano, non li curano. Se pesano molto, parlane con il medico.

SCHEDA TECNICA • IL RESPIRO E LA MENTE

# Respiro 4-6

*Calmare il corpo allungando l'espiazione*

---

## Cos'è e da dove viene

È una tecnica di respirazione lenta: si inspira contando fino a 4 e si esira, più a lungo, fino a 6. Ha radici nel *pranayama* dello yoga ed è oggi alla base del “respiro di risonanza” (circa 6 respiri al minuto). La chiave non è respirare di più, ma **espirare più a lungo di quanto si inspira**.

## Come si fa

Inspira dal naso contando fino a 4; esira in modo morbido (dal naso o dalle labbra socchiuse) fino a 6; ripeti per 5-10 cicli. I secondi sono indicativi: se 6 secondi sono troppi, prova a contare fino a 3-5.

## Perché funziona

L'espiazione lunga stimola il **nervo vago** e attiva il parasimpatico: il cuore rallenta e il corpo riceve il messaggio “sei al sicuro”. Respirare a circa 6 atti al minuto avvicina cuore e respiro a un ritmo di risonanza che aumenta la variabilità cardiaca (la naturale oscillazione tra un battito e l'altro, segno di calma e buon recupero).

### LA SCIENZA

**Respirare a circa 5-6 atti al minuto aumenta la variabilità cardiaca e sposta l'equilibrio verso il parasimpatico.**

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353.

**Cinque minuti al giorno di respirazione con espiazione prolungata migliorano l'umore e abbassano la frequenza respiratoria più della mindfulness, già dopo una sola sessione.**

Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.

### ATTENZIONE

Non forzare mai. Se avverti capogiro o “fame d'aria”, torna al respiro naturale. In gravidanza o con patologie respiratorie o cardiache, regolati sul comfort.

SCHEDA TECNICA • IL RESPIRO E LA MENTE

# Mindfulness: Body scan e Noting

Osservare l'esperienza, invece di esserne travolti

---

## Cos'è e da dove viene

La mindfulness è la consapevolezza del momento presente, accolto senza giudizio. Nasce dalla meditazione *vipassana* ed entra in medicina con Jon Kabat-Zinn (protocollo MBSR). Le pratiche di base sono due: il **body scan** (percorrere mentalmente il corpo con attenzione) e il **noting** (dare un nome silenzioso a ciò che attraversa la mente; nella tradizione *vipassana* di Mahasi Sayadaw).

## Come si fa

**Body scan:** percorri mentalmente il corpo con attenzione, dai piedi alla testa; in ogni zona nota le sensazioni senza cambiarle; dove c'è tensione, immagina di scioglierla a ogni espirazione.

**Noting:** etichetta il pensiero — «pianificare», «ricordo», «preoccupazione» — e lascialo passare come una nuvola, tornando al corpo o al respiro.

## Perché funziona

Spostare l'attenzione al corpo interrompe la ruminazione. Etichettare crea *decentramento*: vedere un pensiero come evento mentale di passaggio, non come fatto o ordine. Le emozioni diventano qualcosa che osservi, non qualcosa che sei.

### LA SCIENZA

**I programmi di meditazione mindfulness producono riduzioni da piccole a moderate di ansia, depressione e percezione del dolore.**

Goyal, M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.

**Il protocollo MBSR di Kabat-Zinn è tra gli interventi mente-corpo più studiati.**

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47.

### ATTENZIONE

In caso di forte ansia o di traumi, portare l'attenzione al corpo può aumentare il disagio: procedi con gentilezza, tieni gli occhi aperti se aiuta, fermati quando serve. Non sostituisce un percorso di cura.

SCHEDA TECNICA • IL RESPIRO E LA MENTE

# RAIN

*Attraversare un'emozione difficile, invece di subirla o ricacciarla giù*

---

## Cos'è e da dove viene

È un acronimo coniato da Michele McDonald e diffuso da Tara Brach (*Radical Compassion*, 2019). In italiano: **Riconosci** • **Accogli** • **Indaga** • **Nutri**. È un modo strutturato e gentile di «stare» con un'emozione difficile.

## Come si fa

**Riconosci**: dai un nome a ciò che provi. **Accogli**: lascia che ci sia, senza giudicarla. **Indaga**: senti dove vive nel corpo e di cosa ha bisogno. **Nutri**: compi un gesto di cura (una mano sul petto); non sei quell'emozione, la stai attraversando.

## Perché funziona

Unisce tre meccanismi studiati: dare un nome all'emozione abbassa la reattività; accoglierla interrompe la lotta che la amplifica; il gesto di cura attiva l'autocompassione.

### LA SCIENZA

RAIN, come protocollo completo, non è testato in grandi studi controllati (nasce in ambito contemplativo); i suoi ingredienti, però, hanno basi solide.

#### **Mettere in parole ciò che si prova riduce l'attività dell'amigdala.**

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428.

#### **Esiste un'ampia associazione tra autocompassione e minori livelli di ansia, depressione e stress.**

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552.

### ATTENZIONE

Aiuta con le emozioni difficili di ogni giorno, ma non sostituisce un supporto professionale per depressione, ansia intensa o traumi. Se un'emozione ti travolge, fermati al passo Nutri e, se serve, chiedi aiuto.

SCHEDA TECNICA • I SENSI

# Musica

*Spostare l'umore in pochi minuti, scegliendo bene cosa ascoltare*

---

## Cos'è e da dove viene

La musicoterapia è oggi una disciplina riconosciuta. Per il rituale, però, basta scegliere con intenzione cosa ascoltare.

## Come si fa

Per **calmarti**, scegli qualcosa di lento (una ballata, un adagio di classica, musica ambient, da meditazione o il lo-fi, una musica soffusa e rilassante); per **ricaricarti**, una canzone che ami e ti fa muovere. Ascolta con attenzione piena, possibilmente con le cuffie, uno o due brani.

## Perché funziona

Il corpo si sincronizza con il ritmo (*entrainment*): la musica lenta rallenta cuore e respiro; la musica amata accende i circuiti della ricompensa (dopamina). Così cala l'attivazione fisiologica dello stress.

### LA SCIENZA

**Ascoltare musica riduce lo stress psicologico e fisiologico (cortisolo, frequenza cardiaca, pressione); la musica scelta da sé funziona meglio.**

de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G. J. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: A systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, 14(2), 294–324.

Meta-analisi su 104 studi e oltre 9.000 persone.

### ATTENZIONE

Tieni il volume moderato per proteggere l'udito. Quando sei molto giù, la musica triste può alimentare il rimuginio: se ti trascina in basso, cambia direzione.

SCHEDA TECNICA • I SENSI

# Profumi e oli essenziali

*Usare un profumo come ancora per il corpo e l'umore*

---

## Cos'è e da dove viene

L'aromaterapia è l'uso degli oli essenziali — gli estratti aromatici concentrati che si ricavano da fiori, foglie, resine e bucce — a scopo di benessere. Non sostituisce alcuna cura: è semplicemente un modo immediato per agire sull'umore attraverso l'olfatto, il più antico e diretto dei nostri sensi. Tra tutti gli oli, la **lavanda** è di gran lunga il più studiato per il rilassamento e l'ansia; il **bergamotto** (usato soprattutto contro l'agitazione) e gli **agrumi o il rosmarino** (per ravvivare la vigilanza) hanno invece evidenze più deboli, ma restano gradevoli e sicuri da provare.

## Come si fa

Versa poche gocce di olio essenziale nel diffusore; in alternativa, metterne una o due su un fazzoletto o sul bordo del cuscino (mai a contatto diretto con la pelle); oppure tieni vicino a te un sacchetto di lavanda essiccata, sul comodino o sotto il cuscino. Poi abbina il profumo a un respiro lento: inspira l'aroma con calma ed espira a lungo.

## Perché funziona

L'olfatto è collegato in modo diretto al sistema limbico (la parte del cervello che governa emozioni e memoria). Un profumo associato di continuo a un momento di calma finisce per richiamare quella calma da solo, per condizionamento.

### LA SCIENZA

Nel complesso l'evidenza è incoraggiante ma limitata e di qualità variabile, soprattutto per l'inalazione.

**La lavanda può ridurre l'ansia, con risultati più solidi per l'estratto orale standardizzato e prove più preliminari per l'inalazione, il modo usato nei rituali.**

Donelli, D., Antonelli, M., Bellinazzi, C., Gensini, G. F., & Firenzuoli, F. (2019). Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Phytomedicine*, 65, 153099.

### ATTENZIONE

Usa gli oli sempre diluiti e non ingerirli mai. Non applicarli puri sulla pelle. Cautela in caso di asma; molti oli sono tossici per cani e gatti; prudenza in gravidanza e con i bambini.

SCHEDA TECNICA • I SENSI

# Luce del mattino

*Regolare l'orologio interno per dormire e sentirsi meglio*

---

## Cos'è e da dove viene

La luce che incontriamo nelle prime ore del giorno è uno dei segnali più potenti per il nostro orologio biologico: è lei a dire al corpo che la giornata è cominciata. La luminoterapia — l'esposizione a una luce intensa in momenti precisi — nasce come trattamento per la depressione stagionale, quella che arriva con le giornate corte dell'inverno. Ma anche senza alcun disturbo, cercare la luce del mattino aiuta a dormire meglio e a sostenere l'umore, un beneficio prezioso quando il sonno e i ritmi del corpo cambiano.

## Come si fa

Entro la prima ora dal risveglio, cerca la luce: apri le tende, mettiti vicino a una finestra oppure esci all'aperto (bastano 5-10 minuti se c'è il sole, qualcosa in più se il cielo è grigio). Lascia che la luce arrivi agli occhi, ma non fissare mai il sole. D'inverno, quando la luce naturale scarseggia, puoi usare una lampada da luminoterapia (da 10.000 lux).

## Perché funziona

Nella retina ci sono cellule speciali che, captata la luce, inviano all'orologio interno il messaggio «è giorno». Quell'orologio regola sonno, energia e umore lungo tutta la giornata. Ricevere luce presto al mattino lo sincronizza: la sera, di conseguenza, il sonno arriva con più facilità.

### LA SCIENZA

**La luce intensa al mattino è efficace anche nella depressione non stagionale, da sola e ancor più in combinazione con il farmaco, rispetto al placebo.**

*Lam, R. W., et al. (2016). Efficacy of bright light treatment, fluoxetine, and the combination in patients with nonseasonal major depressive disorder: A randomized clinical trial. JAMA Psychiatry, 73(1), 56–63.*

### ATTENZIONE

Non fissare mai il sole né la lampada. In caso di disturbi agli occhi, di disturbo bipolare (per il rischio di un viraggio verso la fase maniacale) o se assumi farmaci che aumentano la sensibilità alla luce, consulta prima il medico.

SCHEDA TECNICA • IL CORPO

# Movimento dolce

*Sciogliere la tensione che la testa da sola non scarica*

---

## Cos'è e da dove viene

Il movimento dolce è muovere il corpo con delicatezza, senza sforzo né fatica: qualche allungamento, un po' di yoga leggero, una breve camminata. Discipline come lo yoga e il qi gong fanno da secoli proprio questo: uniscono il movimento e il respiro per calmare la mente passando dal corpo, invece di combattere i pensieri con altri pensieri.

## Come si fa

Bastano uno o due minuti. Ruota lentamente le spalle, allunga il collo da un lato e dall'altro, apri il petto, lasciati andare a qualche dolce flessione; oppure, più semplicemente, alzati e cammina un po'. Accompanya ogni gesto con il respiro e non forzare mai, soprattutto se senti le articolazioni rigide.

## Perché funziona

Il movimento scarica la tensione muscolare, migliora la circolazione e libera endorfine; allo stesso tempo sposta l'attenzione dalla testa al corpo, interrompendo il rimuginio. È un modo semplice per allentare la rigidità che la sedentarietà e i cambiamenti ormonali tendono ad accentuare.

### LA SCIENZA

**Ci sono prove di qualità moderata che lo yoga, che combina movimento e respiro, riduca nel breve termine i sintomi della depressione rispetto alla cura abituale.**

Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068–1083.

Più in generale, l'attività fisica regolare è tra gli strumenti meglio documentati per migliorare umore e sonno.

### ATTENZIONE

Muoviti sempre nel comfort, senza mai arrivare al dolore. In presenza di problemi articolari, cardiaci o di equilibrio, scegli movimenti adatti a te e, nel dubbio, chiedi consiglio a un professionista.

SCHEDA TECNICA • IL CORPO

# Tocco e calore

*Darsi conforto attraverso il contatto e il tepore*

---

## Cos'è e da dove viene

Questa pratica unisce due gesti semplici: rivolgere a se stesse un contatto gentile — una mano posata sul petto, le braccia che si stringono in un abbraccio — e il tepore di qualcosa di caldo, una tazza tra le mani o una coperta sulle gambe. È un modo concreto di farsi compagnia, molto vicino all'autocompassione: trattarsi con la stessa dolcezza che avremmo per una persona cara.

## Come si fa

Posa una mano sul petto, oppure una sul cuore e una sul ventre; in alternativa, abbracciati stringendo le braccia attorno a te. Senti il peso e il calore della mano sulla pelle e respira lento. Aggiungi un calore esterno — una tazza calda, una coperta — e, se ti va, accompagna il gesto con una frase gentile rivolta a te stessa.

## Perché funziona

Il contatto caldo e gentile attiva la risposta di accudimento del corpo (legata all'ossitocina) e fa scendere il cortisolo, l'ormone dello stress. È lo stesso meccanismo con cui si consola un bambino tenendolo in braccio — e funziona anche quando sei tu a rivolgerlo a te stessa.

### LA SCIENZA

**Gesti di auto-contatto come posare la mano sul cuore riducono la risposta del cortisolo a un evento stressante, in misura simile a quella di un abbraccio.**

Dreisoerner, A., Junker, N. M., Schlotz, W., Heimrich, J., Bloemeke, S., Ditzen, B., & van Dick, R. (2021). *Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress: A randomized controlled trial on stress, physical touch, and social identity*. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 8, 100091.

### ATTENZIONE

È un gesto di conforto semplice e sicuro, ma non sostituisce il contatto umano né un sostegno professionale. Fai solo attenzione a non scottarti con ciò che è caldo.

SCHEDA TECNICA • IL CUORE E LE PAROLE

# Gratitudine Precisa

*Dare valore a ciò che di buono già c'è*

---

## Cos'è e da dove viene

La Gratitudine Precisa è l'arte di accorgersi di ciò che di buono c'è già nella propria vita e di darvi davvero peso, invece di lasciarlo scorrere via inosservato. La chiamiamo «precisa» perché funziona molto di più quando è concreta e specifica, ancorata a un dettaglio reale, anziché generica.

## Come si fa

Pensa a una cosa concreta e piccola di oggi che ti ha fatto bene. Più è specifica, meglio funziona: «il caffè in silenzio prima che si svegliassero tutti» dice molto più di «la famiglia». Se ti viene spontaneo, aggiungi anche il perché ti ha fatto bene, ma non è obbligatorio. Tienila breve e saltuaria: fa bene finché resta un piacere, non quando diventa un compito quotidiano.

## Perché funziona

Dirigere di proposito l'attenzione su ciò che va bene bilancia la naturale tendenza della mente a notare soprattutto ciò che non va. E quando il ricordo è preciso, l'esperienza positiva non viene solo elencata: viene in parte rivissuta, e così si fissa meglio.

### LA SCIENZA

**Tenere un breve registro di gratitudine aumenta il benessere e, in particolare, le emozioni positive, rispetto all'annotare fastidi o eventi neutri.**

*Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389.*

### ATTENZIONE

Non significa negare ciò che fa male, né sforzarsi di «vedere tutto positivo» a ogni costo. Se la gratitudine diventa un dovere che usi contro di te, hai preso la strada sbagliata.

SCHEDA TECNICA • IL CUORE E LE PAROLE

# Scrittura espressiva

*Mettere su carta ciò che preme, per togliere peso dalla testa*

---

## Cos'è e da dove viene

La scrittura espressiva consiste nel mettere nero su bianco, di getto, i pensieri e le emozioni più profondi, senza badare alla forma, alla grammatica o a come «suona». Non è tenere un diario ordinato: è lasciar uscire ciò che preme. La studia da decenni lo psicologo James Pennebaker, che ne ha mostrato gli effetti a partire dagli anni '80.

## Come si fa

Scrivi senza fermarti, per qualche minuto, tutto ciò che ti preme. Non correggere e non rileggere: conta solo il flusso. Scrivi soltanto per te e, se vuoi, dopo puoi anche strappare il foglio. Funziona ancora meglio se metti su carta non solo i fatti, ma anche le emozioni che ti hanno suscitato, provando a dar loro un senso.

## Perché funziona

Dare parole a ciò che si agita dentro lo rende più gestibile. Trasformare un'esperienza confusa in un racconto, con un prima e un dopo, aiuta a prenderne le distanze. E scrivere «scarica» la mente, liberando lo spazio che i pensieri occupavano.

### LA SCIENZA

**Chi scriveva per pochi minuti, alcune sere di fila, a proposito di un evento difficile mostrava in seguito meno ricorsi al medico.**

*Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event. Journal of Abnormal Psychology, 95(3), 274–281.*

**Una meta-analisi di 146 studi conferma un effetto positivo reale, ma modesto e variabile.**

*Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 132(6), 823–865.*

### ATTENZIONE

Scrivere di un'esperienza dolorosa può smuovere emozioni intense, soprattutto se è recente o traumatica. Vai con i tuoi tempi e, per le ferite più profonde, appoggiate a un professionista.

SCHEDA TECNICA • IL CUORE E LE PAROLE

# Savoring (assaporare)

*Far durare di più le emozioni belle, invece di lasciarle scivolare via*

---

## Cos'è e da dove viene

Il savoring — letteralmente «assaporare» — è l'arte di accorgersi di un'esperienza piacevole mentre la stai vivendo e di farla durare. Il concetto è stato definito dagli psicologi Fred Bryant e Joseph Veroff. È un po' il gemello della gratitudine: se la gratitudine dà valore a ciò che di buono c'è stato, il savoring lo gusta proprio *mentre* accade.

## Come si fa

Quando vivi un momento piacevole, fermati e accorgitene davvero. Portalo nei cinque sensi: che cosa vedi, senti, odori, gusti? Rallenta. Poi amplificalo: assaporalo fino in fondo, sorridi, condividilo con qualcuno oppure fissalo nella memoria («voglio ricordarmelo»). Bastano 30-60 secondi.

## Perché funziona

La mente corre quasi sempre subito oltre, e così i momenti belli passano quasi inosservati. Fermarsi a goderli li rende più intensi e più facili da ricordare, e alimenta quelle emozioni positive che, giorno dopo giorno, costruiscono il benessere.

### LA SCIENZA

**Chi assaporava di proposito i momenti positivi ne ricavava più felicità, in uno studio basato su un diario quotidiano per 30 giorni.**

Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176–187.

### Il modello teorico di riferimento del savoring:

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Lawrence Erlbaum Associates.

### ATTENZIONE

Assaporare non vuol dire «aggrapparsi»: se cerchi di trattenere a forza un momento bello per paura che finisca, l'ansia ne spegne il piacere. Si tratta piuttosto di lasciar essere pieno ciò che c'è, sapendo che passerà.

## AL RISVEGLIO

5 MIN

Rituale: **Orientamento**

Prima che le richieste degli altri ti orientino, orientati tu: scegli con quale tono attraversare le ore che arrivano.

## PREPARA LA SCENA — FACOLTATIVO

**Luce del mattino:** cerca la luce — apri le tende, mettiti vicino a una finestra o esci; se è ancora buio, accendi una luce calda.

**Profumo del risveglio:** olio essenziale di agrumi o rosmarino nel diffusore, o su un fazzoletto (non sulla pelle).

**Savoring:** assapora il primo piacere della giornata (la luce del mattino, il silenzio prima che la casa si svegli).

**Adatta alla stagione:** inverno una luce calda · primavera apri la finestra · estate acqua fresca e luce presto · autunno una candela.

1

## CENTRATURA

**Arriva nel corpo**

1 MIN

- ☐ Siediti sul bordo del letto, i piedi a terra. Senti il peso del corpo sostenuto.
- ☐ Cinque **respiri 4-6** (inpira fino a 4, esira fino a 6: l'espiazione più lunga calma il corpo).

2

## PRATICA

**L'intenzione del giorno**

3 MIN

- ☐ **Body scan** (percorri il corpo dai piedi alla testa a respiri profondi; dove senti tensione, lasciala sciogliere). Osserva come ti senti stamattina.
- La parola di oggi:** uno stato d'animo che vuoi ti accompagni.

es. calma · riconoscenza · agguerrita

3

## ANCORAGGIO

**Porta con te**

1 MIN

- ☐ Scegli un appiglio che durante il giorno ti riporti alla parola scelta: un gesto o un oggetto che incontri spesso.
- Il mio appiglio:

es. ogni volta che apro una finestra · il braccialetto che porto

- ☐ Un sorso d'acqua con attenzione piena.

Stampa questa pagina quante volte vuoi. Gli esempi in grigio sono solo una traccia: scrivi i tuoi.

## UNA PAUSA NEL MEZZO

5 MIN

Rituale: **Reset**

Non è la solita pausa. A metà giornata la tensione si è già depositata sulle spalle e nei pensieri: questo rituale la scarica, prima che diventi sera.

## PREPARA LA SCENA – FACOLTATIVO

**Movimento dolce:** un minuto per sciogliere collo e spalle, o per alzarti e camminare.

**Musica:** per calmarti, qualcosa di lento; per ricaricarti, una canzone che ami e ti fa muovere.

**Adatta alla stagione:** inverno vicino a una finestra per la luce · primavera all'aperto, anche sulla soglia · estate all'ombra con acqua fresca · autunno un tè caldo tra le mani.

1

## CENTRATURA

**Fermati**

1 MIN

- ☐ Ovunque tu sia, interrompi quello che stai facendo e appoggia i piedi a terra. Senti il peso del corpo sostenuto.
- ☐ Cinque **respiri 4-6** (inpira fino a 4, espira fino a 6: l'espiazione più lunga calma il corpo).

2

## PRATICA

**Scaricare e tornare**

3 MIN

- ☐ **Noting** (dai un nome a ogni pensiero e lascialo passare come una nuvola). Scrivi qui i pensieri che corrono nella tua mente, uno per riga, per posarli:

---

---

*es. la mail a cui non ho risposto · la telefonata al medico*

- ☐ Etichettarli serve a questo: li posi, non li porti nel pomeriggio.

3

## ANCORAGGIO

**Una cosa diversa**

1 MIN

Una cosa, piccola e concreta, che il pomeriggio avrà di diverso dalla mattina:

---

---

*es. rallentare tra un impegno e l'altro*

Stampa questa pagina quante volte vuoi. Gli esempi in grigio sono solo una traccia: scrivi i tuoi.

LA SERA

5 MIN

Rituale: **Chiusura**

I pensieri che non chiudi di sera te li porti sotto le coperte. Questo rituale archivia la giornata, così il sonno trova spazio pulito.

## PREPARA LA SCENA — FACOLTATIVO

**Profumo rilassante — lavanda:** 2-3 gocce nel diffusore o su un fazzoletto/bordo del cuscino (non sulla pelle).

**Tocco e calore:** scalda le mani attorno a una tazza, o posa una mano sul petto e una sul ventre: dicono al corpo che è al sicuro.

**Adatta alla stagione:** inverno una tisana calda · primavera abbassa le luci · estate rinfresca la stanza · autunno una candela e una coperta.

1

CENTRATURA

**Arriva nel corpo**

1 MIN

- ☐ Siediti sul bordo del letto, i piedi a terra. Senti il peso del corpo sostenuto.
- ☐ Cinque **respiri 4-6** (inpira fino a 4, esira fino a 6: l'espiazione più lunga calma il corpo).

2

PRATICA

**Archivia la giornata**

3 MIN

- ☐ **Chiediti:** c'è un'emozione che mi pesa addosso stasera?  
**Se sì, RAIN** (Riconosci · Accogli · Indaga · Nutri: si attraversa l'emozione invece di subirla); poi metti una mano sul petto.  
Scrivi l'emozione e di cosa ha bisogno:

*es. una stanchezza che somiglia a tristezza · un po' di riposo*

**Se no, Gratitudine Precisa** — una cosa di oggi che ti ha fatto bene:

*es. una telefonata che mi ha fatto sorridere*

- ☐ **In entrambi i casi, lascia andare** — una cosa che metti fuori dalla porta:

3

ANCORAGGIO

**Chiudi**

1 MIN

- ☐ Spegni la luce e, in silenzio, di a te stessa «la giornata è finita, ora posso riposare». Lascia che il corpo si lasci andare.

Stampa questa pagina quante volte vuoi. Gli esempi in grigio sono solo una traccia: scrivi i tuoi.

NEL CUORE DELLA NOTTE

2-3 MIN

## Rituale: **Tornare al sonno**



Per i risvegli e le sudorazioni notturne. L'obiettivo non è svegliarti del tutto, ma evitare che la mente parta in spirale.

### PREPARA LA SCENA – FACOLTATIVO

**Prepara la camera (così di notte non devi alzarti):** inverno calzini caldi e una coperta in più a portata di mano · primavera finestra socchiusa · estate acqua fresca, un panno e un lenzuolo leggero sul comodino · autunno stanza al buio.

### SE TI SVEGLI

**Non accendere la luce, non prendere il telefono, non guardare l'ora.**

1

RESTA

#### **Resta dove sei**

30 SEC

- ☐ Non muoverti per «sistemarti». Se hai caldo, scopri un braccio o una gamba e bevi un sorso d'acqua dal comodino.

2

RESPIRA

#### **Respiro lungo**

1 MIN

- ☐ **Respiro 4-6**, o ancora più lento (*espira fino a 6 o più: l'espiazione lunga dice al corpo che è al sicuro*).

3

RILASSA

#### **Body scan che addormenta**

1 MIN

- ☐ Percorri mentalmente il corpo dai piedi alla testa lasciando «pesante» ogni parte.
- ☐ **Se arrivano pensieri, Noting** (solo nella mente: dai un'etichetta – «preoccupazione», «ricordo» – e lascialo andare), poi torna al corpo.

*Tienila sul comodino. Se un pensiero insiste, non risolverlo ora: tienilo per il rituale della sera di domani.*

Stampa questa pagina quante volte vuoi. Gli esempi in grigio sono solo una traccia: scrivi i tuoi.

QUANDO SENTI

5 MIN

ansia · agitazione · irritabilità · troppi pensieri · paura  
(alta energia · valenza spiacevole)

Rituale: **Scaricare e calmare**



Il corpo è “su di giri”: prima lo scarichi, poi svuoti la testa.

PREPARA LA SCENA — FACOLTATIVO

**Profumo rilassante — lavanda:** 2-3 gocce nel diffusore; o su un fazzoletto/bordo del cuscino (non sulla pelle).

**Musica:** per calmarti, qualcosa di lento — una ballata, un adagio di classica, lo-fi o musica ambient/da meditazione.

1

CENTRATURA

**Scarica il corpo**

2 MIN

- ☐ **Movimento dolce:** scrolla le mani, ruota le spalle, cammina veloce per un minuto.
- ☐ Poi siediti e fai cinque **respiri 4-6** (inpira contando fino a 4, espira fino a 6: l'espiazione più lunga calma il corpo).

2

PRATICA

**Svuota la testa**

2 MIN

- ☐ **Noting** (dai un nome a ogni pensiero e lascialo passare come una nuvola).  
Scrivi qui i pensieri che corrono nella tua mente, uno per riga, per posarli:

---

---

---

es. la scadenza di domani · la discussione di stamattina

3

ANCORAGGIO

**Torna a terra**

1 MIN

- ☐ Senti i piedi ben ancorati a terra e posa una mano sul petto.  
Scrivi una cosa piccola che puoi fare adesso:

---

---

es. bere un bicchiere d'acqua · uscire a prendere aria

Stampa questa pagina quante volte vuoi. Gli esempi in grigio sono solo una traccia: scrivi i tuoi.

QUANDO SENTI

5 MIN

tristezza · vuoto · solitudine · sconforto · nostalgia  
(bassa energia · valenza spiacevole)

Rituale: **Accogliere e nutrire**



Quando l'energia è bassa e il cuore pesa, non serve scuotersi: serve accogliersi con dolcezza.

PREPARA LA SCENA — FACOLTATIVO

**Tocco e calore:** scalda le mani attorno a una tazza di tisana, o avvolgiti in una coperta: il contatto e il calore dicono al corpo che è al sicuro.

1

CENTRATURA

**Riconosci e accogli**

2 MIN

- ☐ **RAIN** (Riconosci · Accogli · Indaga · Nutri: si attraversa l'emozione invece di subirla).

**Riconosci** — cosa provo?

es. una tristezza sottile, senza un perché preciso

- ☐ **Accogli** — lascio che ci sia, senza giudicarla.

2

PRATICA

**Indaga e nutri**

2 MIN

**Indaga** — dove la sento nel corpo?

E di cosa ha bisogno?

es. un peso sul petto · un po' di tenerezza

- ☐ **Nutri** — porta una mano sul petto e, a occhi chiusi, di a te stessa: «non sono quell'emozione, la sto attraversando».

3

ANCORAGGIO

**Dai parole**

1 MIN

**Scrittura espressiva** (scrivi di getto, senza correggere, ciò che ti preme):

Stampa questa pagina quante volte vuoi. Gli esempi in grigio sono solo una traccia: scrivi i tuoi.

QUANDO SENTI

5 MIN

calma · tenerezza · contentezza · pace  
(bassa energia · valenza piacevole)

Rituale: **Approfondire e radicare**



Stare bene merita attenzione quanto stare male. Quando sei in pace, invece di lasciarla scivolare via, falla durare e mettici radici.

PREPARA LA SCENA – FACOLTATIVO

Niente da preparare: si fa proprio quando già stai bene. Se vuoi, disabilita le notifiche sui tuoi dispositivi per non spezzare il momento.

1

CENTRATURA

**Senti la calma nel corpo**

2 MIN

- ☐ **Body scan** (percorri mentalmente il corpo dai piedi alla testa a respiri profondi; dove senti tensione, lasciala sciogliere a ogni espirazione).
- ☐ Nota soprattutto dov'è localizzato il senso di calma e lascialo espandersi.

2

PRATICA

**Dai valore**

2 MIN

- ☐ **Gratitudine Precisa.**  
Una cosa di oggi che mi ha fatto bene:

---

---

---

*es. il profumo del bucato pulito...*

3

ANCORAGGIO

**Radica**

1 MIN

- ☐ Scegli un dettaglio di questo momento di pace da portare con te.  
Scrivi cos'è:

---

---

---

*es. il silenzio della casa · la luce sul tavolo*

Stampa questa pagina quante volte vuoi. Gli esempi in grigio sono solo una traccia: scrivi i tuoi.

QUANDO SENTI

5 MIN

*gioia · entusiasmo · slancio · amore  
(alta energia · valenza piacevole)*

Rituale: **Assaporare ed esprimere**



La gioia, se la lasci correre, passa in fretta. Fermati ad assaporarla – e lasciala uscire.

PREPARA LA SCENA – FACOLTATIVO

Se sei con qualcuno, includilo: la gioia condivisa dura di più.

1

CENTRATURA

**Assapora**

2 MIN

- ☐ **Savoring** (accorgiti del momento bello e portalo nei cinque sensi: cosa vedi, senti, odori, gusti? Rallenta).  
Cosa stai assaporando adesso?

---

---

---

*es. la risata con un'amica · il sole sulla pelle*

2

PRATICA

**Esprimi**

2 MIN

- ☐ **Musica:** ascolta una canzone che ami e ti fa muovere.  
☐ **Movimento dolce:** lascia che il corpo segua la musica – un dondolio, due passi, quello che viene.

3

ANCORAGGIO

**Fissa o condividi**

1 MIN

- ☐ Fissa il momento nella memoria («voglio ricordarmelo»), oppure condividilo.  
Scrivi cosa vuoi ricordare, o a chi vuoi dirlo:

---

---

---

Stampa questa pagina quante volte vuoi. Gli esempi in grigio sono solo una traccia: scrivi i tuoi.

QUANDO SENTI

5 MIN

apatia · noia · torpore · nebbia mentale  
(bassa energia · valenza neutra)

Rituale: **Riaccendere e schiarire**



Quando sei spenta o annebbiata non serve forzarti a “darci dentro”: basta riaccendersi piano e schiarirsi le idee, una cosa per volta.

PREPARA LA SCENA – FACOLTATIVO

Apri una finestra per lasciare entrare un po' d'aria fresca: aiuta a uscire dal torpore.

1

CENTRATURA

**Riaccendi il corpo**

2 MIN

- ☐ **Luce del mattino:** cerca la luce — apri le tende, mettiti vicino a una finestra o esci.
- ☐ **Movimento dolce:** un minuto per sciogliere collo e spalle, o per alzarti e camminare.

2

PRATICA

**Schiarisci la testa**

2 MIN

- ☐ **Noting** (dai un nome a ogni pensiero e lascialo passare come una nuvola).  
Scrivi qui i pensieri che corrono nella tua mente, uno per riga, per posarli:

---

---

---

- ☐ Poi scegli una sola cosa da fare adesso, la più piccola — il resto aspetta.  
La cosa che faccio adesso (una sola):

---

*es. rispondere a quella mail, e basta*

3

ANCORAGGIO

**Riparti**

1 MIN

- ☐ Falla, quella cosa, per qualche minuto, senza guardare il resto. Anche solo cominciare schiarisce.

Stampa questa pagina quante volte vuoi. Gli esempi in grigio sono solo una traccia: scrivi i tuoi.

SOS

1 MIN

Rituale: **Rompi l'onda**

Quando anche cinque minuti sono troppi, per i momenti che travolgono – un'ondata di ansia, di rabbia o di pianto. Questo gesto non fa sparire l'emozione, ma ne rompe l'onda e ti ridà un appiglio.

## DA PREPARARE PRIMA – A MENTE FREDDA

**La mia frase àncora:**

es. «questo passerà» · «è solo un'onda, sono al sicuro»

## IN UN MINUTO – 3 MOSSE

**1** RESPIRO  
**Espira**

30 SEC

- ☐ Tre **respiri 4-6** (inspira fino a 4, espira fino a 6: l'espiazione più lunga calma il corpo).

**2** CORPO  
**Radica**

20 SEC

- ☐ Piedi ben appoggiati a terra, una mano sul petto. Nota tre cose che vedi intorno a te.

**3** MENTE  
**Àncora**

10 SEC

- ☐ Ripeti, lenta, la tua frase àncora.

Fotografa o ritaglia questa scheda e tienila nel portafoglio o sul telefono.

**ATTENZIONE**

Se le ondate di ansia o di panico sono frequenti o ti travolgono spesso, parlane con il medico: meriti un sostegno, non solo un rimedio d'emergenza.

Stampa questa pagina quante volte vuoi. Gli esempi in grigio sono solo una traccia: scrivi i tuoi.

## L'autrice

---

Carla Brio non ha l'età che le chiedono nei moduli: ha quella delle risate che le sono venute bene e degli errori che le hanno insegnato qualcosa.

Scrive di rinascite, libertà e piccole gioie quotidiane, con il sorriso di chi gli “anta” non li teme: li festeggia. È convinta che i cinquanta non siano un traguardo ma una linea di partenza, e che ogni donna meriti di mettersi al centro della propria vita — senza chiedere il permesso a nessuno.



[50efinalmenteio.it/libro](https://50efinalmenteio.it/libro)

Scopri il suo libro “50 e finalmente io” su Amazon, se non l'hai ancora letto.

## Il rituale dei 5 minuti



© 2026 Carla Brio. Tutti i diritti riservati.

Queste pagine sono un dono gratuito. Puoi stamparle e condividerle liberamente, nella loro forma integrale e originale. Non è consentito venderle, modificarne i contenuti o attribuirsi la paternità.

Tutti i diritti su testi, struttura e grafica sono riservati. Le pratiche descritte si basano sulle fonti scientifiche citate all'interno.

Per informazioni o autorizzazioni: [business@50efinalmenteio.it](mailto:business@50efinalmenteio.it)  
Edizione gratuita, non destinata alla vendita · Prima edizione, 2026.

**Avvertenza** — Questa guida ha finalità informative e di benessere personale: non fornisce diagnosi né cure e non sostituisce il parere del medico o di un professionista della salute.