



Laurence Roux-Fouillet



PAUSE ENERGETICHE

120 SOSTE LAMPO PER RILASSARSI,
STACCARE LA SPINA E RITROVARE VITALITÀ

Laurence Roux-Fouillet

PAUSE ENERGETICHE

**120 soste lampo per rilassarsi,
staccare la spina e ritrovare vitalità**

Indice

Introduzione - La power pause, una capsula di benessere nella quotidianità.....	9
---	---

CAPITOLO 1

DIECI BUONI MOTIVI PER DARSI ALLA POWER PAUSE.....13

1. La pausa, il pulsante “stop” della giornata	14
2. Perderai tempo... per guadagnarne.....	15
3. A ogni istante la sua pausa.....	16
Secondo la natura delle nostre attività.....	16
Secondo l’ora del giorno	17
Secondo il nostro temperamento	18
4. Dalla pausa calmante alla pausa dinamizzante	18
5. Mettersi “in pausa” è possibile ovunque	19
6. Hai più tempo di quanto pensi	21
7. Adotta il formato di pausa che ti va meglio.....	23
8. La pausa è come la bici, non si scorda più	24
9. Le pause sono tante quante chi le fa.....	26
10. Crea il rituale di pausa più simile a te.....	29

CAPITOLO 2

AL LAVORO: ADOTTARE PAUSE ZEN ED EFFICACI.....33

Le pause migliorano la produttività e la buona salute	34
Qualunque formato di pausa è possibile	36
Pause efficaci e utili per la salute	37
Inevitabili sul lavoro: la pausa pipì e la pausa caffè.....	39

A ciascuno la sua pausa	42
Aiuto, lavoro in un open space!	42
• Tre pause per ridurre la pressione nell'open space.....	45
• Tre pause per rilassarsi	49
• Tre pause in piedi	53
Lavoro da casa	56
• Tre pause pomodoro	58
• Tre pause per tornare a concentrarsi.....	62
Lavoro molto al computer	65
• Tre pause per le spalle e le braccia.....	67
• Tre pause per gli occhi.....	69
A ogni stato la sua pausa	72
Un colpo di sonno	72
• Tre pause per svegliarsi.....	73
• Tre pause per tornare a concentrarsi.....	76
• Tre pause dopo pranzo	78
• Tre pause per ricaricarsi	82
• Tre pause per risvegliare la creatività	85
Mi dà fastidio!.....	88
• Tre pause-valvola di sfogo	89
• Tre pause per tornare alla calma	94

CAPITOLO 3

A CASA: MANTENERE EQUILIBRIO E BENESSERE 101

I confini tra vita professionale e vita personale sono sempre più labili.....	102
La mia casa, una camera di decompressione.....	104
Prenditi del tempo per te	105
Al mattino: e vai con una super giornata!	107
• Tre pause per ritrovare dinamicità.....	108
• Tre pause per motivarsi.....	111
La sera: mollo tutto e recupero	117
• Tre pause per alleviare la tensione	119
• Tre pause purificanti.....	122
• Tre pause di decontrazione	126

Di notte dormo come un angioletto	131
• Tre pause per addormentarsi	134
• Tre pause di decontrazione	137
• Tre pause per lasciar correre i pensieri.....	141
È troppo! Mio marito/mia moglie o i miei figli mi fanno saltare i nervi.....	146
• Tre pause per ridurre la pressione	147
• Tre pause per ritrovare l'energia	150
Nel weekend mi coccolo un po'	153
• Tre pause bozzolo	153
• Tre pause a due	157
• Tre pause all'esterno.....	160
• Tre pause per la domenica sera.....	165

CAPITOLO 4

FUORI O IN VIAGGIO, SENTIRSI BENE OVUNQUE171

In attesa in coda, ne approfitto per rilassarmi.....	173
• Tre pause per calmarsi	175
• Tre pause in piedi	178
Al parco, cambio ritmo	180
• Tre pause calmanti	181
• Tre pause dinamizzanti	184
• Tre pause per meditare.....	187
Sui mezzi pubblici, mi offro una parentesi.....	190
• Tre pause da seduti	192
• Tre pause in piedi	194
Durante i tragitti lunghi, in treno o in aereo, mantengo la calma .	197
• Tre pause per gestire i pensieri ansiosi.....	198
• Tre pause antistress.....	201
In macchina gestisco la mia energia	204
• Tre pause-tappa.....	205
• Tre pause di decontrazione	207
• Tre pause per ritrovare la concentrazione.....	209

CONCLUSIONE	
LE PAUSE SONO FACILI, BASTA DARSI DA FARE.....	213
Alcuni esempi di pause equivalenti tra loro.....	214
Programmi di benessere	216
Entra nel mio mondo	218
Indice delle pause.....	221

Introduzione

La power pause, una capsula di benessere nella quotidianità

Viviamo in un mondo dove tutto scorre veloce. Sempre più veloce. Il tempo ci sembra scivolare tra le dita e viviamo l'esistenza con la sensazione di correre, senza mai riuscire a fermarci.

Corriamo da casa al lavoro e poi dal lavoro alla mensa. Passiamo da una riunione a una "call". Voliamo da un'email a una notifica. E tutto questo si ripete nelle settimane e nelle stagioni che non vediamo passare. Già estate? Ci eravamo appena augurati buon anno! Siamo degli iperattivi orientati verso obiettivi; rallentare o fermarsi vuol dire fare poco o addirittura potenzialmente fallire. Se facciamo di meno, non saremo in grado di cavarcela. Se ci arrendiamo, tutto rischia di cadere a pezzi.

Questo tumulto è anche associato a una mente sempre più stimolata. Siamo bombardati da informazioni, sollecitati da attività più allettanti di altre, distratti da app, giochi ecc. Il nostro sistema dopaminergico costantemente attivato esige la sua dose quotidiana di eccitazione. Fermarsi è spesso sinonimo di noia. Se non facciamo nulla, come ci terremo occupati? Oggi come oggi a nessuno piace oziare, perché significherebbe perdere

tempo, in un programma di cose da fare in cui di tempo ce ne manca tantissimo... che spreco!

Ma quest'accelerazione costa cara. Ne paghiamo un prezzo altissimo in termini di tensione fisica, rimuginio mentale, pensieri ansiogeni, disturbi del sonno o addirittura problemi fisici e psicologici più gravi.

Félix ha la sensazione di pensare in continuazione. Non ha mai un momento di riposo. È nervoso e reagisce in modo eccessivo ai commenti dei familiari.

Christelle si sente costantemente stressata, la minima contrarietà la disturba. Piange facilmente e sul lavoro la ritengono instabile.

Clara redige liste che rivede più volte al giorno, anche di notte. Cerca sempre di sfruttare al massimo il suo tempo, ma si considera una fallita perché, secondo lei, niente di quello che fa è mai fatto bene.

E se ci fossero altre possibilità? Senza la necessità di cambiare vita, cosa il più delle volte impossibile, c'è un modo per affrontare gli obblighi con meno pressione. Un modo per andare avanti più facilmente e, soprattutto, con più risultati. Un modo breve, facile, con effetti rapidi e utilizzabile ovunque. Questo modo non costa nulla ed è alla portata di tutti!

Ti farò scoprire il vantaggio delle pause. Non pause banali, comuni o che ti danno l'impressione di perdere tempo (il che è ancora più angosciante), bensì *power pauses*, pause ipervitaminiche i cui effetti sono stati dimostrati tantissime volte. Vere e proprie bolle di benessere capaci di cambiare le tue sensazioni quotidiane in poco tempo... ma in modo ultrapositivo e duraturo. Concentrati di efficacia per sentirsi meglio, ma anche

più dinamici, più produttivi o più creativi a seconda del tipo di pausa.

Scoprirai che fermarti (un po') ti aiuta a essere più efficiente (spesso), più produttivo (quasi sempre) e più tranquillo (la maggior parte delle volte). Questa evoluzione influenzerà molte aree della tua vita, al lavoro (o nell'attività che svolgi), a casa con i tuoi cari oppure fuori, con i conoscenti o gli amici. Esempi? Lavorerai meglio e anche di più, pur essendo meno stanco. Recupererai maggiormente, migliorerai il sonno e sentirai crescere la sensazione di energia durante il giorno. Guarderai le situazioni con maggiore obiettività, ti sentirai meno suscettibile e meno reattivo. E chi ti circonda (coniuge, figli, genitori, colleghi o superiori) se ne accorgerà rapidamente! Quanto a te, ti ritroverai spesso a ripeterti: "Mi sento meglio!". Semplice, no?

Chi non sognerebbe di vincere una sfida del genere? "Utopia!" dici? Truffa? Proprio no!

Posso garantirti che è possibile! La mia vita professionale è fatta di molteplici attività: consulenze, formazione, conferenze, articoli da scrivere, libro o programma radiofonico da preparare... Il tutto racchiuso nella quotidianità di una donna come altre: la spesa, i pasti, i figli, il marito, i conti e vari problemi idraulici o dell'auto... Eppure non sono mai stata così bene. Primo perché sono molto organizzata e secondo perché so fermarmi. Puntualmente e saggiamente. Uso le pause più utili ad affrontare le mie attività, ma anche le altre sfide del quotidiano. Le pause portano subito benessere, una sensazione piacevole e globale, percepita fisicamente e psicologicamente. A lungo termine, ripeterle instaura un equilibrio duraturo.

E non sono l'unica a pensarlo o a viverlo.

Valérie si prende dieci minuti solo per sé, al mattino, nel silenzio del suo appartamento, prima che tutta la famiglia entri in

fermento. È l'indispensabile inizio della sua giornata, la condizione per mantenere l'energia.

Paul si reca al lavoro a piedi. Cammina per venti minuti, durante i quali sogna a occhi aperti. Ha la sensazione che così facendo le idee gli si riordinino.

Marie non perde mai la pausa pranzo. E si tiene cinque minuti per respirare prima di riprendere. Questo la motiva di nuovo e si sente più presente in ciò che fa nel pomeriggio.

Pascale pratica la coerenza cardiaca: è LA tecnica che le permette di affrontare qualsiasi incontro o trattativa. Tre minuti di coerenza cardiaca la rendono capace di spostare le montagne.

La pausa è un'attività: ha caratteristiche (durata, forma) e obiettivi. E le power pauses sono così varie che ce n'è sempre una adatta alla situazione che stai vivendo. Questo libro ne elenca più di cento, tutte diverse!

Non sei costretto a credermi sulla parola: ti invito a capire perché e come sono utili.

Capitolo 1.



Dieci buoni motivi per darsi alla power pause

1. La pausa, il pulsante "stop" della giornata

Prendersi una pausa significa accettare di fermare per un istante il flusso della giornata. Se poi lo scopo primario di questo arresto è fermare il tempo che corre, la pausa ha altri effetti ancora più interessanti:

- Canalizza il flusso dei pensieri
- Aiuta a ricentrarsi e a mettere ordine nella riflessione
- Facilita il discernimento e il processo decisionale
- Agisce favorevolmente sulla nostra capacità di memorizzare
- Aiuta a integrare i concetti
- Migliora la concentrazione
- Rilassa il corpo e scioglie le tensioni date dallo stress
- Regola le costanti delle principali funzioni vitali (respirazione e frequenza cardiaca in particolare)

 **Le pause fanno davvero bene.**

Tendiamo a credere che il corpo e il cervello servano solo all'attività e alla stimolazione, per cui non è raro che vengano spinti oltre i limiti. Il corpo ama l'attività ed è felice di superare le proprie possibilità. Ma al di là di una certa soglia (e senza un recupero sufficiente) si verifica l'effetto opposto: stanchezza, usura, errori, demotivazione... Il burn-out ne è un terribile esempio. Spingendo troppo la macchina, si generano cattive prestazioni, alcune delle quali possono rivelarsi deleterie a lungo termine. Il corpo fisico e il cervello non solo devono fermarsi, lo sanno

anche fare (sono persino programmati allo scopo), a meno che non venga loro impedito. Il corpo integra il ritmo circadiano, di ventiquattro ore, che controlla il ciclo giorno-notte e l'alternanza veglia-sonno, per costringerci a recuperare.

Ma lo sapevi che il cervello "si ferma" naturalmente ogni venticinque minuti?

E se premessimo "OFF"?

Concedersi una pausa vuol dire premere consapevolmente e volontariamente il pulsante "stop" del corpo e della mente, con tutti i benefici che ne conseguono. È questo il pulsante che impareremo ad attivare, per evitare gli effetti di stress, stanchezza o tensione.

2. Perderai tempo... per guadagnarne

Fare una pausa vuol dire prendersi del tempo, ma per alcuni significa soprattutto perderlo. Non hanno tempo di fermarsi o andare da qualche parte nel fine settimana e talvolta fanno solo vacanze brevi. In effetti, c'è sempre un paradosso, per non dire un'incongruenza, nel chiedere a qualcuno cui questo tempo prezioso proprio manca di usarne un po' per stare meglio. Eppure, è quello che accadrà.

"Perdendo" pochi minuti, guadagnerai diversi quarti d'ora durante il giorno. Migliorerai le tue prestazioni cognitive (percezione, memoria, riflessione, analisi, sintesi ecc.) e commetterai anche meno errori.



Se calcoli oggettivamente il tempo perso a rimediare a errori o dimenticanze dovute alla stanchezza, quella power pause la faresti subito!

Un cervello stanco si distrae più facilmente; arriva addirittura a ricercare quella distrazione nella speranza di recuperare. Ma anche ritrovare la concentrazione fa perdere tempo. Si stima che siano necessari dai due ai tre minuti affinché una mente distratta torni a ciò che stava facendo. Al contrario, un cervello riposato si concentra sul compito da svolgere. L'attenzione è perfettamente funzionante e il risultato è migliore. Allo stesso modo, più mantieni uno sforzo intellettuale o fisico, più energia è richiesta. La cosa vale anche per un compito nuovo, che consuma più energia. Prendendosi pause regolari, reintegri l'energia necessaria per finire velocemente e bene. Alcuni studi hanno dimostrato che pause brevi ed efficaci sul lavoro migliorano le prestazioni fino al 10%. Sono questi i loro superpoteri!

3. A ogni istante la sua pausa

Non abbiamo le stesse esigenze o le stesse aspettative; dipende dal “momento” della giornata. Dalla mattina alla sera siamo sottoposti a ritmi e sforzi diversi. Pertanto, le power pauses non sono mai standard, bensì ti somigliano.

Secondo la natura delle nostre attività

Alcuni compiti ci mettono in modalità “produttiva”. Produciamo testi, organizziamo idee, scambiamo parole, facciamo

cose, siamo concentrati su un'attività meticolosa (documenti amministrativi da completare, bricolage, cucina ecc.). Le attività che richiedono più concentrazione sono, in ordine d'intensità: acquisire nuove conoscenze, risolvere problemi ed eseguire mansioni.

Altre attività ci mettono in modalità "ricettiva". Seguiamo un ragionamento, ascoltiamo un programma radiofonico o televisivo, assistiamo a una riunione, partecipiamo a una conferenza e via così.

Queste attività, che siano in modalità attiva o passiva, richiedono attenzione ed energia diverse e sono fisicamente più o meno impegnative, cioè faticose. E durante la stessa giornata, è normale che si passi da un tipo di attività all'altra: guidiamo trenta minuti con attenzione per portare a buon fine un colloquio, poi prendiamo parte a una riunione, creiamo un grafico, aggiorniamo un programma o redigiamo un rapporto...

Secondo l'ora del giorno

Anche il corpo è soggetto ai propri ritmi, che variano nel corso della giornata. Benché il nostro orologio interno sia generalmente settato sul ritmo circadiano delle 24 ore, esistono orologi periferici che regolano gli organi implicati nelle grandi funzioni vitali. Pertanto, la temperatura corporea è naturalmente più bassa durante la notte. E anche il particolare ritmo del cervello, correlato alla nostra capacità di attenzione, varia. L'attenzione è naturalmente al massimo attorno alle dieci del mattino, come pure verso le cinque, sei del pomeriggio. Viceversa, è particolarmente bassa tra le due e le quattro del pomeriggio (il picco più basso è attorno alle tre), indipendentemente dal fatto che abbiamo pranzato o meno.

Secondo il nostro temperamento

Alcuni sono mattinieri, altri nottambuli, alcuni hanno assolutamente bisogno di sonnecchiare un po' dopo pranzo, mentre altri ancora ritardano il più possibile l'ora di coricarsi.

Niente è obbligatorio!

Se c'è una cosa che mi infastidisce profondamente nei libri di sviluppo personale è la coercizione. Lungi da me importi qualcosa. Facendoti scoprire in dettaglio le power pauses ti propongo semplicemente di crearti occasioni per concederti quelle che ti assomigliano e che ti saranno più utili. Probabilmente non ricorrerai mai a tutte e 120 le power pauses di questo libro. D'altra parte, sono sicura che almeno una dozzina ti diventerà presto essenziale.

4. Dalla pausa calmante alla pausa dinamizzante

Fare una pausa non significa sempre “chiudersi in una bolla”, cioè non fare assolutamente nulla. Le varie power pauses che stai per scoprire hanno diverse applicazioni: rilassarsi, allentare la pressione, lasciar andare la tensione fisica, fare il vuoto, recuperare, calmare la mente, aumentare l'energia, stimolare la creatività ecc.

Sono altresì adattate al proprio temperamento. Una persona iperattiva preferirà riprendersi con una pausa energizzante, mentre una contemplativa ha bisogno di una pausa calmante.

A seconda del loro orientamento, le power pauses avranno effetti benefici, che per alcuni sono cumulativi:

- Sullo stato di presenza nel corpo, che sia durante il rilassamento (muscoli, tendini, legamenti), in una migliore consapevolezza di sé o nelle sensazioni corporee di energia e di equilibrio
- Sul flusso dei pensieri e sulla loro qualità, in particolare permettendo pensieri più positivi
- Sulla qualità delle percezioni sensoriali
- Sulla fluidità del ragionamento, la chiarezza e il discernimento, nella fattispecie quando si sceglie o si decide
- Sulla mobilitazione delle risorse interne, fisiche e psicologiche: qualità intrinseche, capacità, conoscenze, abilità ecc. Questo aspetto è molto stimolante per la fiducia in se stessi
- Sulla motivazione e sul mantenimento dello sforzo
- Sullo sviluppo della creatività e dell'intuizione

5. Mettersi “in pausa” è possibile ovunque

Per fare una pausa non siamo costretti a disporre di un luogo ideale dove sistemarci. Le power pauses possono adattarsi perfettamente alla quotidianità. Vi puoi dunque fare ricorso in luoghi diversi, come la sala d'aspetto del medico o la metropolitana.

Tieni presente che il rumore è un fattore pressoché trascurabile nella qualità delle pause. Anzi, ti insegnerò a giocare con

questi rumori, elementi di disturbo che possono essere però relativizzati. Peraltro, se aspetti che si verifichino le condizioni ideali per fare una pausa... rischi di aspettare a lungo!

Possiamo dunque fare power pauses quasi ovunque: al lavoro (anche in un open space o nell'ufficio che condividi con il collega chiacchierone), sui mezzi pubblici, a casa, da altre persone, in una sala riunioni o d'imbarco, in un corridoio, davanti a una fontana e persino mentre cammini!

Buone notizie: non è necessario sdraiarsi!

Ti vedi sdraiato sul tappeto nell'ufficio del tuo capo quando senti di non riuscire più a controllarti? Ricordo di aver aiutato una studentessa, cui una soffrologa in passato aveva insegnato tecniche di concentrazione da praticare esclusivamente sdraiata. "Sono incavolata" mi ha detto, "perché nella mia aula, durante gli esami, è impossibile usare queste tecniche...". Beh, chiaro! È stato più facile reintrodurre nella sua quotidianità pause di concentrazione da seduta, da svolgere a lezione o in biblioteca, persino prima dei compiti in classe.

Sono possibili tre comuni posizioni:

- In piedi (l'eventuale stanchezza fisica sarà compensata da una postura che favorisce tensione e radicamento giusti e adeguati)
- Seduto (la posizione più comunemente usata e accessibile)
- Sdraiato (ammettiamolo, questa è di gran lunga la posizione più piacevole, ma anche la meno comune, a meno che tu non sia a casa).

Infine, tieni presente che per la maggior parte di queste power pauses non devi dimostrare alcunché: il più delle volte, non dovrai bilanciarti su un piede, con l'altro dietro la testa!

✓ **Che ci siano o meno persone attorno a te, molte di queste pause vengono fatte a occhi aperti, senza farsi notare!**

6. Hai più tempo di quanto pensi

Ecco un argomento che viene spesso utilizzato: non ho tempo di farlo. In effetti, nessuno tra i propri programmi quotidiani ha tempo. E per di più la pausa si inserisce in un'agenda già fitta. Voglio però convincerti a introdurre queste pause, perché al di là del loro benessere o degli aspetti energizzanti, miglioreranno davvero la tua produttività e ti faranno risparmiare tempo. Inoltre il cortisolo, il principale ormone secreto durante lo stress cronico, dà la sensazione che il tempo acceleri. Più sei stressato, più senti di non avere tempo. Allora, andiamo a cercarcelo!

**Voglio trovare il tempo,
come faccio?**

.....

Fissa degli appuntamenti con te stesso

Identifica nella tua giornata degli intervalli tra due attività che possono essere oggetto di una power pause e decidi quale pausa fare. Puoi anche annotarla nella tua agenda.

Se l'agenda è di carta, segna la pausa con un evidenziatore o scrivila su del nastro adesivo di carta, in modo da poterlo staccare e spostare in caso di imprevisti. Attenzione, però, fa' in modo che questi appuntamenti non diventino nel tempo una variabile di adeguamento in agenda. Se salti una power pause, spostala subito da qualche altra parte, cosa ancora più semplice in un'agenda digitale.

Approfitta del "tempo mascherato"

È uno strumento di produttività comunemente utilizzato nell'industria: si tratta di sfruttare tutti quei momenti nel corso di un'azione in cui è possibile svolgerne anche un'altra. Quando cucini e l'arrosto cuoce in forno, nel contempo puoi pelare le carote, no? Padroneggi dunque alla perfezione la pratica del tempo mascherato, soprattutto se sei una donna! Ci sono tanti momenti mascherati come questi in una giornata: i trasporti, l'attesa (alla cassa di un negozio, all'ufficio postale, in mensa, dal medico), i tempi di manutenzione (quando il computer si accende o se fa un aggiornamento che richiede tempo). Sarà ancora più facile, perché le power pauses che scopriremo non richiedono alcuna condizione ideale. In piedi o seduti, possono essere praticate ovunque!

Svilupperai l'abitudine di individuare questi tempi mascherati, perché per la maggior parte ci rendiamo conto di aver potuto approfittare del momento solo dopo. Per facilitare l'individuazione trova un promemoria visivo: un braccialetto colorato da indossare, un post-it fluo sullo schermo del computer, sull'agenda o nel libro che stai leggendo oppure un bigliettino colorato dentro il portafoglio, tra due carte di credito. Ogni volta che lo sguardo ti si posa su questo promemoria, chiediti: non ho qualche minuto da sfruttare

adesso? Con l'abitudine anticiperai sempre di più questo tempo mascherato, come faccio io quando arrivo nella sala d'aspetto del dentista e comincio a respirare subito dopo essermi seduta. È diventato un riflesso.

7. Adotta il formato di pausa che ti va meglio

Presto passeremo alle cose interessanti e all'aspetto pratico delle power pauses. Uno di questi aspetti è la loro durata, volutamente breve. La maggior parte delle tecniche da cui queste pause sono tratte richiede in media venti minuti. L'esperienza mostra che questo tempo, ancor più se quotidiano, costituisce un potente freno alla pratica. Ciò che conta di più invece è potervi ricorrere. La breve durata è quindi il principale vantaggio, pur stravolgendo un po' le regole.



Le power pauses sono state ideate per essere brevi, ma ti accorgerai che i risultati non sono meno convincenti.

Scoprirai quindi tre formati principali:



La **pausa-flash**, che dura due minuti netti.



La **pausa-cool**, che prenderà solo cinque minuti.



La **pausa-zen**, che richiederà al massimo dieci minuti.