

Le Guide dell'Innovation Manager

Leadership e Centratura

[02]

**Esercizi per lo stress
Respira consapevolmente
alza la tua soglia di resistenza, energizzati**



Miglioramento continuo e innovazione

Gianpaolo Lapesa

**info@gianpaololapesa.com
www.gianpaololapesa.com**

Esiste anche lo stress buono lo sapevi?

**Lo stress cattivo esiste sì
ma si tratta di logorio**

**cioè di stress prolungato
anche di quello buono.**

È il logorio che dobbiamo neutralizzare

Come?

- 1. Prova il Piano di Coping Hardiness**
- 2. Prova alcuni esercizi pratici di respiro consapevole.**

**Il Respiro consapevole agisce sui livelli
fisiologici, ripulisce, agisce sui livelli
emotivi**

**Possiamo cambiare il modo di affrontare
le emozioni**

**Agisce anche sullo stato cognitivo
E Incide pure sul buonumore!**

**Gestisci il logorio, alza la tua
soglia di resistenza**

**Il Respiro Consapevole
per Imprenditore
e Manager**

Il respiro: l'energia invisibile

Fermati un attimo.

Fai un respiro profondo, senti l'aria che entra nelle tue narici, senti l'aria che esce.

Fatto?

Hai respirato consapevolmente.

Ecco, hai appena fatto il primo passo per prenderti cura di te.

Il respiro è il gesto più semplice e potente che compiamo ogni giorno.

Eppure spesso lo dimentichiamo.

Respirare bene non è solo ossigenare i polmoni

È rigenerare energia, abbassare lo stress, ritrovare centratura.

È come bere un espresso per il cervello, ma senza gli effetti collaterali della caffeina.

Non aspettare di logorarti per ripartire.

**Comincia oggi
a proteggere
la tua energia più preziosa:
te stesso**

**Il respiro consapevole non si compra,
non si delega.**

**Si coltiva
Va allenato**

**Serve a creare uno spazio interiore tra noi
e ciò che ci accade**

**Uno spazio in cui possiamo scegliere:
come reagire, come parlare, come sentirci**

**Esistono molte tecniche di respirazione,
per esempio eccone cinque
come le dita di una mano**

- 1) Tecnica dei polmoni psicologici, per accogliere positività e allontanare negatività;
- 2) Tecnica del bilanciamento emisferico, per il focus e la concentrazione;
- 3) Tecnica Antistress "888";
- 4) Tecnica dei 20 respiri per riattivarsi energeticamente: è come prendere un caffè!
- 5) Tecnica della respirazione quadrata per la calma e la fiducia.

Se vuoi saperne di più
ascolta il mio podcast al link spotify),
<https://shorturl.at/i2I6I>

**Respirare bene
è una competenza da imprenditori e
manager ad alta intensità:**

serve per restare lucidi nelle decisioni

**gestire l'imprevisto
mantenere la leadership
ritrovare fiducia e autoregolazione**

Perché il respiro è un integratore potente:

- **Fisiologicamente**
ripulisce il corpo, regola battito e pressione.
- **Emotivamente**
calma, riequilibra, sblocca.
- **Cognitivamente**
favorisce chiarezza e focus.
- **Energeticamente**
ricarica.

**– Self Talk Positivo –
Il tuo secondo respiro**

Insieme al respiro, allenati al Self Talk

- il Self Talk: dialogo interiore costruttivo -

Non si tratta di
“pensare positivo” in modo ingenuo

ma di scegliere consapevolmente
la qualità dei pensieri che ci accompagnano.

**Cosa puoi dirti oggi che ti rafforza?
Che ti orienta?
Che ti fa salire di livello?**

Questi pensieri sono **azioni mentali**, creano
abitudine, **rinforzano la direzione**.

Aiutano a integrare il contenuto positivo
che vogliamo portare con noi: che sia **energia,**
determinazione, calma, pazienza, o focus.

Conclusione

L'arte della centratura

Ricordati di Respirare! Ma Fallo consapevolmente

**Respira,
allena il tuo dialogo interiore,
e crea uno spazio di potere personale in cui
rigenerarti ogni giorno.**

**Per accogliere positività e allontanare negatività,
per riattivarsi energeticamente.**

**Respirare con consapevolezza, per la calma e la
fiducia, per il focus e la concentrazione. E lo
stress...**

Gianpaolo Lapesa
Innovation Manager

CONTATTAMI

Per approfondire

**come incentivare ed
implementare innovazione e
cambiamento nella tua azienda**



info@gianpaololapesa.com
www.gianpaololapesa.com