



Metodo F. I. L.O.
Psicologia+cbt+mindfulness+coaching

QUANDO LA TESTA NON SI SPEGNE

3 passi per uscire dal loop mentale del lavoro

Per professionisti ad alta intensità che non riescono a staccare davvero.



Sono Jenny Lo Schiavo

Da oltre vent'anni accompagno privati e organizzazioni nello sviluppo della resilienza, della lucidità mentale e della capacità di affrontare contesti complessi.

Nel mio percorso ho integrato coaching, neuroscienze, psicologia e mindfulness, costruendo un approccio orientato alla performance e alla qualità delle decisioni.



EXECUTIVE & BUSINESS COACH
Jenny Lo Schiavo



Per professionisti ad alta intensità che non riescono a staccare davvero.

01



CONSAPEVOLEZZA DEL LOOP
Capire perché la mente non si
spegne

02



DISATTIVAZIONE
Imparare a interrompere
il circolo

03



RIPROGRAMMAZIONE
Costruire un modo diverso
di stare nel lavoro



Non si tratta di fare meno.
Si tratta di essere diversi mentre lavori.

PILASTRO UNO

Perché la tua mente non si spegne

E no, non sei tu il problema.



Sei a cena. Il laptop è chiuso. Eppure il cervello elabora report, rivede conversazioni, anticipa scenari di domani. Non è mancanza di disciplina. È neurobiologia.

Quando lavori ad alta responsabilità, il sistema nervoso impara a mantenere una modalità di vigilanza prolungata.

La corteccia prefrontale — la parte del cervello che gestisce pianificazione, decisioni e controllo — resta in standby operativo anche fuori orario.

Il Default Mode Network, normalmente attivo durante il riposo, viene dirottato sui pensieri legati al lavoro.

Aggiungi i tuoi trigger personali — una notifica, una frase a metà, una riunione rimasta aperta — e il loop si autoalimenta senza che tu lo stia alimentando consapevolmente.



Il problema non è che pensi troppo.

È che il tuo cervello non ha ancora ricevuto il segnale che per oggi è finita.

MINI-PRATICA/LA MAPPA DEL TRIGGER

La mappa del trigger



Pensa all'ultima sera in cui la testa non si è spenta.

→ **Cosa stava succedendo concretamente?**

La situazione, l'ambiente, l'orario.

→ **Quale pensiero automatico è comparso?**

Preoccupazione, controllo, anticipazione?

→ **Dove lo hai sentito nel corpo?**

Tensione, ritmo cardiaco, stomaco, respiro.

Riconoscere il trigger specifico è già un atto di disattivazione.



PILASTRO DUE

Non si interrompe spingendo

Si interrompe cambiando il rapporto con il pensiero.



La risposta automatica al loop è combatterlo: “Devo smettere di pensarci.”

Ma la ricerca cognitivo-comportamentale lo documenta con chiarezza: più cerchi di sopprimere un pensiero, più ritorna (White Bear Effect, Wegner 1987).

Il problema non è la forza di volontà. È la strategia.

Il cambiamento è nel rapporto con il pensiero. Un pensiero di lavoro che irrompe fuori orario non è una realtà urgente: è un’attivazione neurale.

Riconoscerla senza amplificarla è la base della defusione cognitiva, tecnica che integra CBT, mindfulness e neuroscienze applicate.

Non richiede ore. Richiede il momento giusto e la tecnica giusta.



Non devi credere a tutto ciò che pensa la tua mente. Soprattutto fuori orario.
I pensieri non sono fatti: sono segnali — e si possono imparare a leggere diversamente.

MINI PRATICA/IL TESTIMONE



La prossima volta che un pensiero di lavoro irrompe fuori orario:

→ Non combatterlo.

Nomina mentalmente: Sto notando il pensiero che..."

→ Chiediti: "Questo pensiero ha informazioni utili ADESSO?"

Se sì: scrivi in 3 parole, poi lascialo andare.

Se no: "È solo un pensiero. Non un'urgenza reale."

Praticalo 3 volte nelle prossime 48 ore. Il riconoscimento crea distanza.



PILASTRO TRE

Non basta staccare. Bisogna riprogrammare.

Il vero cambiamento avviene dentro il lavoro, non fuori.



Molti professionisti ad alta responsabilità riducono le ore.

Eppure continuano a vivere mentalmente dentro il lavoro.

Questo accade quando il confine tra identità e ruolo è sfumato: quando “quello che faccio” diventa “quello che sono”, il cervello non conosce un fuori.

E senza un fuori, non può riposare davvero.

La riprogrammazione è un processo neurocognitivo: nuove connessioni attraverso rituali, intenzione e pratica ripetuta.

Tolleranza all'errore, presenza selettiva, focus come competenza: non sono soft skill.

Sono capacità neurali che si costruiscono con metodo.



MINI PRATICA/IL CONFINE VIVENTE

Il cervello impara attraverso segnali ripetuti.
Progetta un rituale di chiusura che il tuo sistema nervoso possa riconoscere.



Scegli uno:

- Un'azione fisica (una camminata, un tè preparato lentamente)
- Un gesto intenzionale (chiudere il laptop con consapevolezza)
- Una parola, anche solo mentale: "Per oggi, è fatto."

Praticalo 7 giorni di fila, alla stessa ora, con la stessa intenzione.

L'abitudine diventa la neurologia.





Contatti e Collaborazioni

Questo è il punto di partenza.

Quello che hai letto è una mappa. Non un percorso.

Se ti sei riconosciuto/a in questi tre snodi — e sai che il loop non è solo stanchezza — il passo successivo non è un corso. **È una conversazione.**

EMAIL

info@jennialmente.com

WHATSAPP

[+39 3426023115](https://wa.me/393426023115)

www.jennialmente.com

Grazie!

J^o JENNIALMENTE
SHOW YOUR TALENT