Extra 3

Le Schede per i Giorni Storti

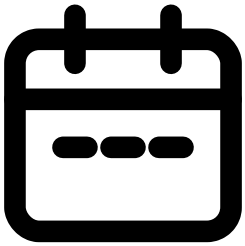
Una pagina per ogni giorno che va storto.



Contenuti extra per i lettori di *Disintossicarsi dal Cortisolo per Donne*

Le Schede per i Giorni Storti

Come si usano



Il libro ha una sola versione minima, spiegata nel paragrafo 7.4. Queste schede la adattano a dodici giornate che vanno storte, senza cambiare il metodo e senza ripeterlo: i passi dei gesti restano nel capitolo 4, le ricette nel capitolo 6.

Come si fa.

1. **Leggile in un giorno tranquillo.** Nel giorno storto scegliere costa troppo: la scelta è meglio averla già fatta.
2. **Segna le schede che somigliano alle tue giornate.** Le altre lasciale dove sono.
3. **Tienile dove le vedi,** per esempio sul frigo o nel quaderno dei moduli.
4. **Nel giorno storto prendi la scheda** e fai le tre cose: il punto, il gesto, la ricetta.

Ogni scheda ha le stesse quattro parti: la situazione, che cosa succede alla giornata, il punto di fine minimo con il suo gesto, e una ricetta veloce. In fondo ci sono tre caselle e due righe per scrivere.

Un avviso. Queste schede accompagnano il libro e non sostituiscono il medico. Se compare dolore, capogiro o malessere, ti fermi: il riquadro di sicurezza di ogni gesto è nel capitolo 4.

Turno lungo o di notte

La situazione. Hai fatto un turno lungo, o di notte, e il giorno-tipo del Modulo 1 non assomiglia più alla giornata che hai.

Cosa succede alla giornata. Gli orari saltano e le finestre di sempre non cadono più dove stavano. Resta quella dell'uscita: l'attesa alla fermata, i passi fino all'auto.

Il punto di fine minimo. Piedi a terra, in piedi alla fermata o al portone, circa 1 minuto (stima del libro). Aggancialo a un segnale che arriva da solo, come l'arrivo dell'autobus.

La ricetta. 33 Tofu strapazzato con pomodorini e paprika: tempo scritto 8 minuti. Capitolo 6, paragrafo 6.3.

- ☐ Ho fatto il punto
- ☐ Ho fatto il gesto
- ☐ Ho fatto la ricetta

Il mio punto: _____

Una parola per oggi: _____

Se compare dolore, capogiro o malessere, ti fermi (capitolo 4). Se non ci sta nemmeno questo, oggi si lascia.

Giorno senza finestre

La situazione. Dalla sveglia a sera non c'è un momento vuoto: sempre qualcosa da fare o qualcuno da seguire.

Cosa succede alla giornata. La regola della fessura (già presente, vuota, almeno tre minuti di fila) oggi non trova niente. La finestra non si allunga.

Il punto di fine minimo. Il punto più facile del tuo Modulo 3 ha ancora la sua finestra? Allora fai quello, con il suo gesto. Se non c'è, oggi si lascia: non è un debito.

La ricetta. Una cena già nota, o la più semplice che hai: la 31 Tartine di ricotta e salmone affumicato riporta 6 minuti scritti. Capitolo 6, paragrafo 6.3.

- ☐ Ho fatto il punto e il gesto
- ☐ Oggi lo lascio
- ☐ Ho fatto la ricetta

Il mio punto più facile: _____

Se compare dolore, capogiro o malessere, ti fermi (capitolo 4).

Figlio malato

La situazione. Un figlio è a casa malato e la giornata gira intorno a lui.

Cosa succede alla giornata. Gli orari saltano, le mani sono spesso occupate e le finestre sono brevi e imprevedibili.

Il punto di fine minimo. Respiro in quattro tempi, seduta, circa 3 minuti (stima del libro). È il gesto che non chiede le mani. Fallo quando lui è tranquillo e puoi sederti accanto a lui.

La ricetta. 16 Insalata di tonno e fagioli: tempo scritto 6 minuti. Capitolo 6, paragrafo 6.2.

- [ ] Ho fatto il punto
- [ ] Ho fatto il gesto
- [ ] Ho fatto la ricetta

Il mio punto: _____

Una parola per oggi: _____

Se compare dolore, capogiro o malessere, ti fermi (capitolo 4). Se non ci sta nemmeno questo, oggi si lascia.

Riunione o consegna che sfora

La situazione. Una riunione o una consegna finisce molto dopo l'ora prevista.

Cosa succede alla giornata. Il momento in cui il lavoro finisce si sposta, e con lui il punto di fine del lavoro. Se aspetti l'ora giusta, può non arrivare.

Il punto di fine minimo. Tre cose aperte, circa 3 minuti (stima del libro): un foglietto, una penna, al massimo tre righe, e accanto a ognuna quando la riprendi, con un giorno e un'ora. Fallo appena chiudi il computer o esci dalla stanza.

La ricetta. 32 Insalata di pere, noci e gorgonzola: tempo scritto 7 minuti. Capitolo 6, paragrafo 6.3.

- [ ] Ho fatto il punto
- [ ] Ho fatto il gesto
- [ ] Ho fatto la ricetta

Il mio punto: _____

Una parola per oggi: _____

Se scrivere ti riempie di pensieri, ti fermi alla prima riga (capitolo 4). Se non ci sta nemmeno questo, oggi si lascia.

Cena fuori casa

La situazione. Stasera la cena è fuori, al ristorante o a casa d'altri.

Cosa succede alla giornata. La cucina di casa resta spenta e il punto di fine della cucina non ha la sua cucina. Il resto della serata ha orari che non sono i tuoi.

Il punto di fine minimo. Piedi a terra, seduta a tavola o in piedi appena fuori dal locale, circa 1 minuto (stima del libro). Aggancialo a un gesto che fai comunque, come prendere la giacca.

La ricetta. La cena è fuori: la ricetta passa alla colazione del giorno dopo. 1 Yogurt con mela e noci: tempo scritto 3 minuti. Capitolo 6, paragrafo 6.1.

- [ ] Ho fatto il punto
- [ ] Ho fatto il gesto
- [ ] Ho fatto la ricetta

Il mio punto: _____

Una parola per oggi: _____

Se stai in piedi e ti senti instabile, siediti. Se compare capogiro o malessere, ti fermi (capitolo 4). Se non ci sta nemmeno questo, oggi si lascia.

Viaggio o trasferta

La situazione. Sei in viaggio o in trasferta: treno, aereo, sala d'attesa, camera d'albergo.

Cosa succede alla giornata. Non c'è la casa e gli orari non sono tuoi. Le finestre che restano sono quelle dell'attesa.

Il punto di fine minimo. Respiro in pancia, seduta, per 3 minuti: è la misura più corta scelta dal libro. Aggancialo a una partenza o a un'attesa, da passeggera. Mai alla guida.

La ricetta. 46 Mix da borsa di frutta secca e uvetta: tempo scritto 2 minuti. Capitolo 6, paragrafo 6.4.

- ☐ Ho fatto il punto
- ☐ Ho fatto il gesto
- ☐ Ho fatto la ricetta

Il mio punto: _____

Una parola per oggi: _____

Non forzare il respiro. Se compare dolore, capogiro o malessere, ti fermi (capitolo 4). Se non ci sta nemmeno questo, oggi si lascia.

Giorno dopo il turno

La situazione. È il giorno dopo un turno lungo o di notte, e i pasti cadono a orari diversi dal solito.

Cosa succede alla giornata. Le finestre si spostano insieme agli orari. Il punto che di solito cade la sera può cadere a metà mattina, o non cadere.

Il punto di fine minimo. Stretching del polpaccio, in piedi con le mani a un muro, circa 3 minuti (stima del libro). Aggancialo al primo momento in cui sei in casa e in piedi, per esempio vicino al lavello.

La ricetta. 2 Frullato di banana e cacao: tempo scritto 4 minuti. Capitolo 6, paragrafo 6.1.

- [ ] Ho fatto il punto
- [ ] Ho fatto il gesto
- [ ] Ho fatto la ricetta

Il mio punto: _____

Una parola per oggi: _____

Senti un allungamento, non dolore: se arriva dolore, ti fermi (capitolo 4). Se non ci sta nemmeno questo, oggi si lascia.

Pausa pranzo saltata

La situazione. La pausa pranzo è saltata, o ridotta a pochi minuti alla scrivania.

Cosa succede alla giornata. Si mangia mentre si lavora e la finestra di mezzogiorno non c'è più.

Il punto di fine minimo. Un oggetto in mano, circa un minuto: le chiavi o una penna, niente di caldo, tagliente o fragile. Fallo prima di riaprire la posta.

La ricetta. 17 Piadina con prosciutto cotto, rucola e stracchino: tempo scritto 7 minuti. Capitolo 6, paragrafo 6.2.

- ☐ Ho fatto il punto
- ☐ Ho fatto il gesto
- ☐ Ho fatto la ricetta

Il mio punto: _____

Una parola per oggi: _____

Se un oggetto in mano ti fa sentire peggio, ti fermi e passi a un altro gesto (capitolo 4). Se non ci sta nemmeno questo, oggi si lascia.

Ospiti a casa

La situazione. Hai ospiti a casa, a cena o per il fine settimana.

Cosa succede alla giornata. La cucina non è più solo tua e il lavello resta acceso fino a tardi. Le finestre vuote sono poche.

Il punto di fine minimo. Frase di chiusura, circa 1 minuto (stima del libro), dove sei. Per esempio: «La cucina chiude qui. Riprende domani alle 9.» Aggancialo all'ultima volta che spegni la luce della cucina.

La ricetta. 57 Bastoncini di carota e cetriolo con salsa di yogurt e menta: tempo scritto 6 minuti, per 2 porzioni. Capitolo 6, paragrafo 6.4.

- [ ] Ho fatto il punto
- [ ] Ho fatto il gesto
- [ ] Ho fatto la ricetta

Il mio punto: _____

Una parola per oggi: _____

La frase è un invito, non un obbligo: se ti suona falsa, cambiala o lasciala (capitolo 4). Se non ci sta nemmeno questo, oggi si lascia.

Giornata tutta in famiglia

La situazione. Una domenica o un giorno di festa, tutti in casa: nessun orario e nessuno che si ferma.

Cosa succede alla giornata. Non c'è un lavoro che finisce e le finestre sono corte e piene di richieste. Un punto di fine ha bisogno di un momento dichiarato, non di silenzio.

Il punto di fine minimo. Camminata senza telefono, circa 5 minuti (stima del libro), su un tratto che fai già: fino al negozio o al parco. Il telefono resta in borsa e lo riprendi alla fine del tratto.

La ricetta. 18 Insalata di lenticchie, carota e prezzemolo: tempo scritto 8 minuti. Capitolo 6, paragrafo 6.2.

- ☐ Ho fatto il punto
- ☐ Ho fatto il gesto
- ☐ Ho fatto la ricetta

Il mio punto: _____

Una parola per oggi: _____

Guarda dove metti i piedi e attraversa solo quando è sicuro. Se compare dolore, capogiro o malessere, ti fermi (capitolo 4). Se non ci sta nemmeno questo, oggi si lascia.

Giornata «troppo stanca»

La situazione. Alla sera non c'è più niente da dare: la giornata è finita prima di cominciare.

Cosa succede alla giornata. Anche il punto di fine sembra una cosa in più. Per questo la versione minima è scelta prima, in un giorno tranquillo.

Il punto di fine minimo. Piedi a terra, seduta o in piedi, circa 1 minuto (stima del libro): è uno dei gesti più brevi del kit. Fallo dove sei, senza cambiare posto.

La ricetta. Una cena già nota, o la più semplice che hai: la 31 Tartine di ricotta e salmone affumicato riporta 6 minuti scritti. Capitolo 6, paragrafo 6.3.

- ☐ Ho fatto il punto
- ☐ Ho fatto il gesto
- ☐ Ho fatto la ricetta

Il mio punto: _____

Una parola per oggi: _____

Se compare capogiro o malessere, ti fermi (capitolo 4). Se non ci sta nemmeno questo, oggi si lascia: non è un debito.

Rientro tardi

La situazione. Rientri a casa tardi, quando la cena è già passata o quasi.

Cosa succede alla giornata. Resta poco tempo prima della fine della giornata, e il punto della sera è l'unico che ha ancora una finestra.

Il punto di fine minimo. Respiro in quattro tempi, seduta, circa 3 minuti (stima del libro). Aggancialo al momento in cui ti siedi sul divano, prima di riprendere il telefono.

La ricetta. 34 Insalata di pollo avanzato, sedano e mela: tempo scritto 8 minuti. Capitolo 6, paragrafo 6.3.

- ☐ Ho fatto il punto
- ☐ Ho fatto il gesto
- ☐ Ho fatto la ricetta

Il mio punto: _____

Una parola per oggi: _____

Se compare disagio, dolore o capogiro, ti fermi (capitolo 4). Se non ci sta nemmeno questo, oggi si lascia.