
Respirazione 4 - 7 - 8: guida pratica per abbassare l'ansia da lavoro in 2-3 minuti

Quando usarla

- Prima di una riunione importante
 - Dopo una mail o conversazione difficile
 - Quando senti il cuore accelerato o la testa "in overdrive"
 - Come rituale fisso: mattino e/o sera
-

Posizione iniziale (10 secondi)

- Siediti dritto, piedi ben appoggiati a terra
- Spalle rilassate, lontane dalle orecchie
- Mani sulle cosce o ginocchia
- In ufficio: occhi aperti, sguardo morbido
- A casa/sera: occhi chiusi per meno stimoli

Ciclo base 4 - 7 - 8

Passo 1 – Inspira (4s)

- Inspira dal naso
- Conta: 1-2-3-4

Passo 2 – Trattieni (7s)

- Trattieni a polmoni pieni
- Conta: 1-2-3-4-5-6-7

Passo 3 – Espira (8s)

- Espira dalla bocca, flusso continuo
- Conta: 1-2-3-4-5-6-7-8

1 ciclo = 4 + 7 + 8 secondi

Obiettivo: 4–6 cicli (2–3 minuti)

Timer visuale

Inspira 4 secondi

●○○○

●●○○

●●●○

●●●●

Trattieni 7 secondi

●○○○○○

●●○○○○

●●●○○○

●●●●○○

●●●●●○

●●●●●●○

●●●●●●●

Espira 8 secondi

●○○○○○○○

●●○○○○○○

●●●○○○○○

●●●●○○○○

●●●●●○○○

●●●●●●○○

●●●●●●●○

●●●●●●●●

Ripeti questo ciclo 4 volte

Progressione per chi fatica

Settimana 1 - Versione soft

Schema 3-5-6

- Inspira 3s
- Trattieni 5s
- Espira 6s

Fai 4 cicli al giorno

Settimana 2

Schema 4-5-6

- Inspira 4s
- Trattieni 5s
- Espira 6s

Fai 4 cicli al giorno

Settimana 3

Schema completo 4-7-8

Errori comuni da evitare

- Forzare troppo l'aria (sensazione di “scoppiare”)
 - Trattenere fino a disagio forte o giramenti di testa
 - Usarla solo quando sei già al limite
 - Aspettarti che una sola sessione “risolva tutto”
-

Esempi di uso nella giornata

Prima di una call critica

- 2–3 minuti, 4 cicli 4-7-8

Dopo una mail difficile

- 4–6 cicli prima di rispondere

La sera, prima di dormire

- 4 cicli a letto, occhi chiusi
-

Perchè funziona

- Espirazione lunga = attivazione sistema parasimpatico
 - Riduce i segnali di allarme (battito, tensione muscolare)
 - Con pratica costante (7–10 giorni) abbassa l'ansia di base
-

Monitora i tuoi 7 giorni di respirazione 4-7-8

Giorno	Momento	Ansia prima	Ansia dopo	Note brevi
Lunedì		○○○○○	○○○○○	
Martedì		○○○○○	○○○○○	
Mercoledì		○○○○○	○○○○○	
Giovedì		○○○○○	○○○○○	
Venerdì		○○○○○	○○○○○	
Sabato		○○○○○	○○○○○	
Domenica		○○○○○	○○○○○	