



# VIVERE SENZA STRESS NOCIVO

*Elimina le cause del tuo malessere*

*Matteo Rocca*

*"Scopri come combattere lo stress nocivo,  
elimina le sue cause,  
smetti di essere prigioniero,  
immagina e realizza un futuro diverso"*

## L'AUTORE



Benvenuto! Sono **Matteo Rocca**, Life Business ICF Coach, imprenditore, manager e ora libero professionista.

Sono laureato in Economia e Commercio e in Scienze Motorie, ho un Master in Coaching e uno in Metodologie didattiche digitali; sono certificato Licensed Advanced Master Practitioner of NLP Neuro-Linguistic Programming, Personal Trainer FIF.

Ho maturato più di 20 anni di esperienza imprenditoriale e manageriale, in Italia e all'estero, in ambito strategia, direzione, produzione, marketing, retail. Ho seguito diversi progetti di Start Up e la mia esperienza mi ha permesso di entrare in contatto con culture molto diverse, che hanno arricchito il mio bagaglio professionale e personale.

Per un profilo più dettagliato consulta la mia pagina di LinkedIn e entra nel mio network [www.linkedin.com/in/coach-matteorocca](http://www.linkedin.com/in/coach-matteorocca)

Website [www.matteorocca.com](http://www.matteorocca.com)

Contatto **+393498564266**

Mail [coach@matteorocca.com](mailto:coach@matteorocca.com)

Seguimi su:

[business.facebook.com/coach.teorocca](https://business.facebook.com/coach.teorocca)

[www.instagram.com/coach.matteorocca](https://www.instagram.com/coach.matteorocca)

**Ebook** - Tutti i diritti sono riservati. E' vietata la riproduzione anche parziale dei contenuti senza espressa autorizzazione dell'Autore.

# Indice dei contenuti

L'autore.....	2
Indice dei contenuti.....	4
Introduzione.....	5
1. Cosa è lo stress.....	12
2. Conosci il tuo stress?.....	22
3. Il metodo "StressCoach".....	28
4. Consapevolezza, controllo, atteggiamento e relax.....	47
5. Luoghi comuni e falsi miti sullo stress.....	52
6. Perché il Coaching è utile per eliminare le cause dello stress	56
Bibliografia.....	62
Informazioni.....	64

## Introduzione

Il dualismo Cartesiano affermava che mente e corpo erano entità separate e perciò dovevano essere trattate ed esaminate in maniera diversa. La scienza moderna ha unificato ciò che Cartesio separava più di 300 anni fa. Riconoscere l'unità di corpo e mente è particolarmente difficile quando facciamo riferimento a processi mentali e pensieri utili a descrivere concetti come lo "stress management" o la "qualità della vita".

Lo stress è un argomento molto popolare nella cultura di oggi, è diventato un punto fermo nel nostro vocabolario e nelle nostre vite. Sembra essere qualcosa che tutti noi abbiamo, e quindi siamo arrivati a vederlo come un male necessario. Per contro tanti di noi percepiscono il bisogno di venire a capo di questa condizione, per trascorrere una vita normale e felice.

***"Vivere senza stress è praticamente impossibile,  
vivere senza stress nocivo non solo è fattibile,  
ma è anche un 'imperativo' dei tempi moderni"***

Lo stress ci impedisce di vivere veramente e serenamente la nostra vita. Può influenzarci in molti modi, emotivamente, mentalmente e fisicamente. Le persone ad alte prestazioni spesso si trovano ad avere difficoltà a dormire, sperimentare la pressione alta o distrarsi facilmente.

Non riuscire ad affrontare i fattori di stress sempre crescenti nella tua vita può alla fine portare a esaurimento e persino a gravi

conseguenze per la salute.

Molte abitudini delle persone, influenzate dai frenetici stili di vita e dalle aspettative di poter ottenere tutto subito e gratificazioni immediate, riflettono il bisogno di ridurre lo stress, gestirlo, ma soprattutto di **sradicarne le cause**.

Oltre a ciò, l'esperienza dello stress influenza negativamente anche i comportamenti rilevanti per la salute, spingendo le persone ad adottare comportamenti malsani o rischiosi nel tentativo di ridurre la minaccia o di controllare le emozioni attivate dall'esperienza potenzialmente dannosa (ad es. fumare, bere alcolici, ridurre le ore di sonno). Lo stress può essere visto anche come una conseguenza dello stile di vita adottato, da cui si deduce che **la relazione fra stile di vita e stress è in realtà bidirezionale**.

### **Gestire lo stress è un processo**

Gestire e combattere lo stress deve essere visto come un processo, **non come un risultato**, perché in caso contrario la conseguenza è che lo stress non va mai realmente via, semplicemente si presenta sotto una nuova veste.

La definizione (e i modelli) dello stress si sono evoluti storicamente attraverso una varietà di fasi. Inizialmente è stato enfatizzato il ruolo dell'ambiente esterno come fattore determinante nell'esperienza dello stress (modello dello stimolo, o stressor); successivamente sono stati messi in evidenza i fattori interni all'individuo nell'influenzare le risposte di stress (modello della

risposta), fino a riconoscere la necessità di considerare l'interazione fra la persona e l'ambiente esterno (modello transazionale).

Da una quindicina d'anni, è emerso un generale consenso sulla definizione di stress formulata da R. Lazarus e S. Folkman (1984).

***"lo stress consiste in una transazione fra la persona e l'ambiente, nella quale la situazione è valutata dall'individuo come eccedente le proprie risorse e tale da mettere in pericolo il suo benessere"***

Tale definizione descrive lo stress come un processo che include gli stressors e le risposte messe in atto dal soggetto, ma aggiunge, fra le richieste e le risorse personali per farvi fronte (così come vengono percepite dall'individuo) la relazione fra la persona e l'ambiente".

*"I due processi principali che determinano l'entità delle esperienze di stress in una data situazione sono la valutazione cognitiva (distinta in «primaria», in cui il soggetto valuta il significato dello stressor e decide se è irrilevante, positivo o stressante, cioè se costituisce un danno, una minaccia o una sfida per il suo benessere, e «secondaria», in cui il soggetto valuta le proprie abilità e risorse di coping per farvi fronte), e la rivalutazione della situazione originaria".*

## **Il coping**

Il coping è stato definito dagli autori come "l'insieme degli sforzi della persona, sul piano cognitivo e comportamentale, per gestire (ridurre, attenuare, dominare o tollerare) le richieste interne ed esterne poste da quelle interrelazioni



*persona/ambiente che vengono valutate come eccedenti le risorse possedute".*

Lazarus e Folkman distinsero inizialmente due processi di coping: l'uno centrato sul problema (finalizzato a gestire e modificare il problema), l'altro centrato sulle emozioni (finalizzato alla riduzione della tensione emotiva). La misura in base a cui la situazione verrà vissuta come stressante varierà da individuo a individuo, e dipenderà anche dal possesso di risorse di coping che sono disponibili alla persona (ad es. risorse di tipo fisico, come salute ed energia, di tipo psicologico, come la percezione di controllo, un concetto di sé positivo, la propensione all'ottimismo e le competenze, come le abilità ai problem solving e le abilità sociali) o nell'ambiente (ad es. risorse materiali e sostegno sociale).

Lo stress è quindi un sottoprodotto di un cervello che non è stato costruito per i fattori di stress sociale del mondo moderno. La pressione è reale, ma l'allarme è falso, a meno che tu non sia in imminente pericolo fisico.

***"Non è l'evento stressante o ciò che qualcuno dice o fa che causa lo stress. È ciò che pensiamo di quell'evento, i nostri pensieri e percezioni che qualcosa ha sovraccaricato la capacità di affrontarlo, che alimentano lo stress"***

### **Disattiva lo stress nocivo**

Preoccupato per lo stress? Ci credo! La buona notizia è che **puoi**

**imparare a disattivarlo.** In questo Ebook, troverai indicazioni utili, avvalorate scientificamente, per affrontare lo stress, domarlo ed eliminarne le cause. Riuscirai a cambiare il falso dialogo interiore che lo guida e a disattivare il segnale di pericolo.

Con il percorso di Coaching e Formazione **"StressCoach"** acquisisci una nuova consapevolezza, rinnovate abitudini e competenze per controllare i triggers, le reazioni allo stress e modificare le fonti. Questo tema è, inoltre, fortemente connesso a quello delle emozioni ed è dunque importante chiarire il loro ruolo nel processo di gestione dello stress. Ciò abbraccia una prospettiva più ampia di tecniche da adottare ad hoc per rispondere alle specifiche esigenze di ciascuna persona e promuovere la qualità della vita.

**Tutto questo è possibile, se lo vuoi veramente!**

### **Cosa otterrai da questo Ebook?**

Questo Ebook è composto da **6 capitoli** e vuole accompagnare il lettore lungo un percorso fatto di conoscenza, valutazione, calibrazione, consapevolezza, controllo, gestione, emozione e azione.

La promessa è quella non solo di aiutare chi soffre di stress ad affrontare e gestire al meglio i sintomi, ma soprattutto quella di indagare quali sono gli stressor interni per andare ad eliminarli. Cosa otterrai? **Imparerai come gestire i pensieri e le emozioni che alimentano lo stress e otterrai strategie efficaci** per:

- Capire segni, sintomi e rischi del tuo stress; stressors interni

ed esterni;

- Gestire, ridurre e lasciar andare lo stress;
- Come essere nel "qui e ora", senza pensare troppo al passato o al futuro;
- Fermare il motore nascosto dello stress: la ruminazione;
- Eliminare gli stressors interni (nella vita privata e sul lavoro);
- Cambiare lo stile comunicativo;
- Smettere di rimandare o nascondersi;
- Costruire risorse di coping e di resilienza;
- Migliorare l'abilità di gestione del tempo e vivere in modo più equilibrato;
- Interrompere il processo che porta ad un potenziale "burnout";
- Aumentare l'ottimismo e le emozioni positive;
- Gestire le pressioni e i momenti critici;
- Sfatate i falsi miti dello stress;
- Utilizzare lo stress buono (Eu-stress) per vivere una vita intensa e appagante.

Può sembrare che non ci sia nulla che tu possa fare per lo stress.

Le bollette non smetteranno di arrivare, non ci saranno mai più ore del giorno e le tue responsabilità lavorative e familiari saranno sempre impegnative. Ma **hai molto più controllo di quanto pensi.**

***"La semplice consapevolezza"***

*di avere il controllo della tua vita  
è il fondamento della gestione dello stress"*

La gestione dello stress riguarda la presa in carico: del tuo stile di vita, pensieri, emozioni e il modo in cui affronti i problemi. Non importa quanto sia stressante la tua vita, ci sono dei passi che puoi fare per alleviare la pressione e riprendere il controllo.

Buona lettura, buona vita!