

Dario Martinis e Andrea Bruno

VIVI

TECHSTRESS

FREE



Gli autori

Ciao, siamo **Dario Martinis e Andrea Bruno**.

La nostra adolescenza è stata segnata da interminabili ore passate davanti agli schermi: televisione, computer, Internet e videogiochi.

Per noi era la normalità.

Abbiamo portato avanti questo abuso della tecnologia per anni, fino a quando iniziamo a soffrire di **gravi problematiche fisiche e psicologiche**.

La situazione era insostenibile e questo ci spinse alla **ricerca di una soluzione pratica**.

Divorammo libri, frequentammo corsi, workshop, seminari e ritiri.

Fu una sperimentazione continua, fatta di esperienze ortodosse...e altre più estreme, qualsiasi cosa che portasse risultati era accettabile.

Ora, dodici anni dopo, non siamo dei Guru Zen. Non siamo "arrivati".

Ma una cosa la possiamo dire con certezza: ora la nostra vita è completamente differente.

Per dodici anni della nostra vita, senza nemmeno esserne coscienti, ci siamo preparati per essere **"Esperti nel prevenire e risolvere il Techstress"**.

Siamo passati per l'inferno e abbiamo ritrovato la strada di casa.

Vogliamo diffondere il messaggio e aiutare tutti coloro che hanno bisogno, come noi abbiamo ricevuto aiuto quando eravamo in difficoltà.

Ed è questo che facciamo nell'e-book che stai leggendo.

Disclaimer

Questo disclaimer regola l'utilizzo di questo e-book.

Continuando nella lettura dichiari di accettarne le condizioni.

Le indicazioni riportate nel seguente e-book hanno esclusivamente scopo informativo sul fenomeno del Techstress e non intendono sostituire i pareri del medico, di altri operatori sanitari o professionisti del settore che devono sempre ed in ogni caso essere contattati all'insorgere di patologie.

In nessun caso l'azienda Ideal Lifestyle International Ltd, gli autori dei testi o altre parti connesse alla realizzazione, alla distribuzione e alla promozione di questo e-book sono responsabili di qualsiasi eventuale danno collegabili all'uso di tali informazioni.

Tutti i contenuti di questo e-book sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore, non potranno quindi essere pubblicati, iscritti, distribuiti o commercializzati senza la preventiva autorizzazione scritta dell'azienda Ideal Lifestyle International Ltd.

Questo è un progetto internazionale

Il sito e le sue risorse, compreso questo e-book, sono disponibili sia in **italiano che in inglese**.

Se sei interessato a seguirci in inglese [vai sul sito ufficiale](#), clicca in alto sul simbolo della bandiera della Gran Bretagna e procedi all'iscrizione.

Se ci segui in italiano tieni conto che molte delle fonti che linkiamo sono disponibili solo in lingua inglese.

Questo non ha alcun effetto sull'efficacia del testo.

Sei pronto?

Iniziamo.



Indice

Gli autori	2
Disclaimer	3
Questo è un progetto internazionale.....	4
Indice	5
La tecnologia causa dolore e frustrazione?	7
Ecco come vivere liberi dal Techstress	11
Strategia 1 – Pausa.....	16
Come farlo in pratica?.....	18
1 - Trova la giusta durata.....	19
2 - Costringiti a rispettarle.....	19
3 - Pianifica cosa da fare.....	20
Tempo di agire	22
Strategia 2 – Dieta	23
Come fare esattamente?	24
Area numero 1: la camera da letto	24
Area numero 2: a tavola.	25
Area numero 3: bagno	26
Area numero 4: interazioni sociali	26
Altre idee e strumenti	27
Tempo di agire	28
Strategia 3 – Ambiente.....	29
Ma come applicare la strategia?.....	30
Esempio 1 - Hai deciso di non usare la tecnologia nella camera da letto.	30
Esempio 2 - Hai deciso di non usare il computer dopo una certa ora.	30
Esempio 3 - Hai deciso di fare pause regolari al lavoro.....	30
Esempio 4 - Hai deciso di smettere col porno.	31
Tempo di agire	31

Strategia 4 - Detox	32
Come mettere in pratica	33
1 - Inizia con un aspetto specifico.	34
2 - Decidi durata e momento giusti.....	35
3 - Osserva la differenza.	35
4 - Aumenta l'intensità.....	35
Tempo di agire.....	36
Strategia 5 - Natura	37
Come fare in pratica	39
Ecco alcuni consigli che potrebbero aiutarti:	40
Tempo di agire.....	41
Strategia 6 - Persone	42
Tutti parlano, pochi agiscono.	42
Le regole sono semplici.....	44
Tempo di agire.....	45
Il tuo viaggio è iniziato.	46
Aiutaci a condividere il messaggio	47

La tecnologia causa dolore e frustrazione?

Se stai leggendo questo documento, a qualche livello sei già consapevole che **c'è qualcosa che non va** nel nostro rapporto con la tecnologia.

Ma forse non sei convinto che questo sia un problema grave.

Oppure non sei sicuro di cosa sia davvero questo "Techstress" e cosa comporti nelle nostre vite.

In tal caso lascia che ti poniamo...

Quattro semplici domande:

1. Sei in grado di stare una settimana senza Internet (*obblighi di lavoro esclusi*)?
2. Ti sei mai sentito male o in colpa per il tuo utilizzo di Internet?
3. Hai mai trascurato i tuoi cari a causa del tuo utilizzo di Internet?
4. Hai mai avuto problemi al lavoro per via del tuo utilizzo di Internet?

Rispondi velocemente e di istinto, con sincerità.

In seguito puoi anche:

- **Sostituire "Internet" con la tua "droga digitale" preferita e più usata:** smartphone, tablet, videogiochi, pornografia, giochi online, social network etc.
- **Porti le stesse domande in relazione ai tuoi amici, colleghi o parenti.**

Esempio: *hai mai visto i tuoi amici trascurare le persone a loro care perché sempre incollati allo smartphone? Sono in grado di stare una settimana senza cellulare o social media?*

È un esercizio molto semplice, bastano pochi secondi.

Prova a rispondere adesso.

Puoi ripeterlo quando e dove vuoi.

Fallo mentre ti guardi intorno; apri gli occhi e nota quanto la tecnologia permei le nostre vite.

Osserva le persone a te care, i tuoi amici, la tua famiglia, i tuoi figli.

Ah, e giusto perché tu lo sappia...

Le quattro domande riportate sopra sono estratte dal questionario del [Consiglio Nazionale Americano sulla dipendenza da droga e alcol](#).

Serve ad attestare se sei dipendente da sostanze stupefacenti.

Basta che sostituisci alla parola "droga" la parola "Internet", e hai in mano le domande originali.

Vedi un po' te.

"Non sono ancora convinto Dario e Andrea"

Nessun problema, anzi, apprezziamo sempre un sano scetticismo.

"C'è una netta differenza fra l'aver una mente aperta e l'aver un buco in testa da cui il cervello fuoriesce"

...diceva James Randi 😊.

Ti proponiamo qualche altra domanda su cui riflettere:

- ⇒ Hai mai avuto il sospetto che alcuni dei tuoi dolori e problematiche ricorrenti, come mal di testa, mal di schiena, occhi irritati, tensioni muscolari, difficoltà a dormire, senso di stanchezza, siano causati da un uso eccessivo della tecnologia?
- ⇒ Non pensi che la quantità di email, messaggi, notizie, notifiche, pubblicità e quant'altro, inizi ad essere insopportabile?
- ⇒ Pensando a come era la tua vita anni fa, ti ricordi un momento in cui le cose erano più semplici e rilassanti, anche se adesso hai così tante "app" che promettono di semplificarti la vita?
- ⇒ Non pensi sia assurdo che un gruppo di amici, oppure i membri di una famiglia, possano essere tutti nella stessa stanza senza parlarsi, ognuno con il proprio cellulare?

- ⇒ Ti svegli spesso al mattino con la sensazione che potresti dormire un altro paio di ore?
- ⇒ Hai l'impressione di trascorrere troppo tempo davanti ai videogiochi?
- ⇒ Visiti regolarmente siti per adulti e nutri il dubbio che questo non stia facendo bene né alla tua sessualità né alle tue relazioni?
- ⇒ Ti capita mai di sentirti in ansia se ti dimentichi il cellulare a casa, oppure quando sei senza segnale o batteria?
- ⇒ Il suono o la luce di una notifica ti provoca un irresistibile impulso di guardare il cellulare?
- ⇒ Ti capita di sentire il bisogno di controllare lo smartphone anche quando stai parlando con qualcuno? E quando stai facendo qualcosa di importante con famiglia o amici?

"Ok, ma dove è il problema? Stiamo solo usando molto la tecnologia...lo fanno tutti!"

Se hai risposto di sì ad una qualsiasi delle domande di cui sopra, sei tra le milioni di persone che soffrono di "Techstress".

Techstress

/tekstres/ nome

Le conseguenze della nostra temporanea incapacità ad affrontare, in modo sano, a livello fisico, mentale e sociale, le sfide dell'era digitale.

E ci

sono

tre cose che devi sapere:

1. **Il Techstress causa molta sofferenza** e problemi.
2. **Il Techstress è un circolo vizioso**: più abusi della tecnologia, più la cosa peggiora.
3. **Essere consapevoli del problema e agire di conseguenza interrompe il circolo vizioso**, e ti conduce verso una vita più sana e felice.

"Aspetta, cosa intendete per "sofferenza"? Che tipo di problemi causa il Techstress?"

Sono disponibili innumerevoli ricerche, libri e articoli che approfondiscono le problematiche derivanti dall'uso della tecnologia.

Potremmo fare una lunga lista, ma sarebbe solo noioso, oltre ad alimentare il [sovraccarico cognitivo](#), una delle principali cause del Techstress.

Per farti qualche esempio potremmo:

- **Scrivere un libro** per ciascuno di questi fenomeni: [Internet dipendenza \(IAD\)](#), [nevralgia occipitale](#), [phubbing](#), [nomophobia](#), [phantom vibrations syndrome](#), [computer rage](#), etc.
- **Analizzare nel dettaglio** il costante degradarsi, nell'era digitale:
 - Del nostro cervello (vedi, ad esempio, il libro ["Mind Change"](#) e le sue [fonti](#)).
 - Del nostro [stato di salute](#), soprattutto quello di [bambini e adolescenti](#).
 - Delle nostre relazioni (puoi iniziare da [qui](#), [qui](#), [qui](#) e [qui](#)).
- Oppure riportare una **serie di notizie scioccanti** come:
 - Il 60% delle donne britanniche controllano il cellulare mentre fanno sesso ([Fonte: Huffington Post](#)).
 - Donna scomparsa per oltre 10 anni ritrovata a vivere in un Internet caffè incollata ai videogiochi ([Fonte: Business Insider](#)).
 - Campo militare cinese dove genitori disperati spediscono i figli Internet-dipendenti ([Fonte: Telegraph](#)).

E via dicendo.

Ma questo non è il luogo adatto.

Qui ti offriamo strategie e concetti pratici per affrontare il Techstress, per vivere sani e felici nell'era digitale.

Se vuoi saperne di più, per approfondimenti ed aggiornamenti, [visita il nostro sito](#).

Ora hai un'idea degli effetti che la tecnologia può avere sulla tua vita.

Siamo pronti a lavorare sulla soluzione.

Ecco come vivere liberi dal Techstress

L'idea fondamentale alla base del *Vivere Techstress Free* – viveri liberi dal Techstress - è semplice: **la tecnologia è utile ma non è necessaria** per la nostra sopravvivenza, felicità e salute.

È una cosa facile da comprendere, addirittura banale, e dovrebbe essere naturale applicarla nella vita di tutti i giorni.

Ma, sfortunatamente...

Ci sono aziende che manipolano le menti delle persone a scopo di lucro.

Ci riferiamo a loro come i **TechVultures** (*in italiano Avvoltoi Digitali*).

Chi sono?

Sono quelli che si approfittano delle nostre debolezze, senza scrupoli.

Con un marketing convincente e spietato **ci spingono ad un consumo sfrenato** di informazioni inutili, applicazioni, software, giochi e quant'altro.

Ci convincono che questo abuso sia normale e desiderabile.

Ovvio, può essere divertente mettere le mani sull'ultimo dispositivo tecnologico disponibile.

Qui non stiamo parlando di luddismo, o di un tentativo malinconico di "ritorno ai bei tempi andati".

La libertà dal Techstress non si raggiunge tornando indietro.

Ma non la si raggiunge neanche accettando passivamente un futuro prossimo alienante e disumano, fatto di schermi onnipresenti, realtà virtuale e schiavitù digitale.

Tutti sanno che lo sviluppo tecnologico ha cambiato il mondo.

Il modo in cui viviamo, il modo in cui pensiamo, il modo in cui lavoriamo.

Ha cambiato, in maniera estremamente veloce, l'ordine economico e sociale.

Proprio questa è la causa del Techstress: i cambiamenti sono stati così veloci, così improvvisi, che non abbiamo avuto il tempo per imparare a gestirli nel modo migliore.

Il Techstress quindi...

È un problema evolutivo.

Come scrisse Joseph Campbell, qualsiasi mutamento profondo e crisi nella struttura sociale ed economica: *"non può essere risolto né con l'arcaismo, il ritorno ai bei tempi antichi, né con il futurismo e i suoi ottimistici programmi, e neppure con gli sforzi più realistici e testardi per saldare di nuovo insieme gli elementi che si disintegrano [...] perché si possa sopravvivere a lungo deve verificarsi una "nascita continua" (palingenesi)"*.

Vivere Techstress Free non è arcaismo.

Vivere Techstress Free non è futurismo.

***Vivere Techstress Free* è palingenesi.**

Un rinnovarsi, **un nuovo modo di vivere**, che nasce dalle ceneri del mondo pre-digitale.

Alla base dell'abuso tecnologico c'è infatti un'antica e profonda sofferenza individuale e sociale.

La tecnologia è solo l'ultima droga; socialmente accettata e addirittura richiesta, ampiamente diffusa e a basso prezzo.

Per questo è necessario intervenire alle fondamenta.

Risvegliare le persone, riconnetterle con sé stesse, la natura e i suoi ritmi ed il senso di essere umani.

Liberarsi dalle derive consumistiche, dalla ricerca spasmodica della gratificazione immediata, dall'edonismo sfrenato e dalla dilagante perdita di empatia ed umanità.

E finalmente vivere sani e felici nel mondo digitale. Proprio per questo...

Non stressarti cercando una soluzione universale o un trucchetto veloce per sistemare le cose...

Semplicemente non c'è.

Come mai?

Perché le strategie che funzionano per un giornalista con tre figli ed un problema di Internet-dipendenza, non sono le stesse che si possono applicare ad un web designer single, dipendente dal porno e con cinque smartphone.

Questa, se ci pensi, è un'ottima notizia.

Significa che non è necessario che tu forzi dei cambiamenti ma che puoi invece utilizzare un approccio **adatto alle tue esigenze specifiche**.

Devi solo tenere a mente tre concetti chiave:

Primo - Sii consapevole che il Techstress è un problema serio, ed è importante affrontarlo il prima possibile.

Questo è fondamentale, perché senza questa consapevolezza il resto è vano.

Secondo - Resisti al lavaggio del cervello dei TechVultures.

Proveranno ogni giorno a convincerti che abusare della tecnologia è cosa buona e giusta, è il futuro, e non ha alcuna conseguenza nefasta sulla tua vita e la tua salute.

"E poi lo fanno tutti! Non vorrai mica essere l'unico che si separa dal gregge? Dai torna qui e compra questa app, vedrai come ti renderà felice!"

Tieni sempre a mente: lo dicono perché ne traggono profitto.

Terzo - Prova diversi strumenti e strategie.

Osserva con attenzione che cosa ti aiuta e cosa no, cosa ti rende felice e cosa ti rende triste.

In questo eBook ti presenteremo sei potenti strategie per iniziare da subito la pratica.

Se poi desideri approfondire rimani sintonizzato/a, stiamo pensando di organizzare eventi dal vivo dove potrai sperimentare in prima persona strategie ben più avanzate, efficaci e profonde.

Tecniche potenti che ci hanno permesso di uscire dal Techstress e raggiungere livelli di benessere mai provati prima, e che richiedono più di un semplice eBook per essere trasmesse.

Ma tornando a noi.

Più pratici, più ti avvicini alla libertà dal Techstress...

...e più sono i benefici che percepisci.

Per esempio:

- **Sei finalmente libero da dipendenze** come: pornografia, videogiochi, smartphone etc.

Ti senti in controllo della tua vita e riscopri una grande forza interiore.

- **Sul lavoro diventi estremamente efficace**, rimanendo rilassato ed in pace con te stesso.

Questo ti permette di dedicare tempo alle cose che ami, a ciò che è importante per te.

- **Ritrovi forza, entusiasmo e vitalità.**

Presto fai cose di cui non ti credevi capace, con un'energia che non pensavi di avere.

- **Fisicamente sei forte e in salute.**

Il sonno è profondo e riposante, il metabolismo migliora, spariscono i dolori legati alla sedentarietà e molto, molto altro.

- **Le relazioni diventano profondamente appaganti.**

Con il tuo partner questo significa più connessione emotiva, più piacere sessuale e felicità in generale.

Con la famiglia e gli amici significa trascorre tempo di qualità assieme, godersi le piccole cose e provare di nuovo una vera connessione con gli altri.

- **E soprattutto provi un senso di sollievo** che porta gioia, energia e benessere in tutto ciò che fai.

Quando ti accorgi di questi cambiamenti nella tua vita significa che stai liberandoti dal Techstress.

Sono anche la ragione per cui, una volta iniziato, ti senti molto motivato a continuare nel percorso.

Ora è il momento di passare alle strategie, ed iniziare la tua avventura.

Strategia 1 – Pausa

*"Sia il lavoro che il riposo sono virtuosi.
Usa entrambi, e non trascurare né l'uno né l'altro"*
— Alan Cohen

Cosa penseresti se ti dicessimo che il 90% di **chi usa la tecnologia violenta brutalmente il proprio fisico** e la propria mente ogni giorno?

E che mette a grave rischio la salute fisica, mentale ed emotiva sua e quella di chi gli sta accanto?

"Ooooh! Adesso la state sparando grossa!"

Invece no, è proprio così.

Scientificamente provato da centinaia di ricerche.

Del resto non serve un genio della medicina ad intuire come la nostra fisiologia, evolutasi per sopravvivere in natura, non sia adatta a stare seduti 12 ore al giorno...

...o a rimanere fermi in solitudine in una stanzetta buia a guardare delle luci che si muovono su un rettangolo.

Vertigini, mal di testa, visione offuscata, mal di schiena, mal di collo, dolore ai polsi e molti altri sintomi, tipici del Techstress, sono causati [dall'affaticamento digitale degli occhi \(Digital Eye Strain\)](#), [dall'ergonomia scorretta](#) e [dalla sedentarietà](#).

Questi sono alcuni dei problemi **più superficiali**, quelli che si accusano a breve termine.

A medio e lungo termine subentra facilmente affaticamento continuo, depressione, obesità, insonnia etc.

Persino malattie come diabete e osteoporosi.

Molte di queste problematiche le abbiamo subite in prima persona.

Quindi, al di là della scienza, lascia che ti parliamo per esperienza diretta: **la tecnologia può rendere la vita un inferno.**

A meno che tu non prenda le adeguate contromisure.

"Ok, ho capito il concetto. Cosa posso fare?"

L'eBook che stai leggendo, e il progetto TechstressFree.com, sono dedicati proprio a questo, ad aiutarti a vivere sano e felice nel mondo digitale.

Tutte le strategie, le tecniche e i principi che trovi sul sito sono molto utili in questo senso.

In questo capitolo però ti vogliamo parlare di qualcosa di speciale.

È una strategia semplice, veloce e gratuita, che puoi applicare a partire da subito e porta grandi benefici.

Una **pratica fondamentale**, senza la quale molti altri sforzi diventano vani.

"E quale sarebbe questa mirabolante strategia Dario e Andrea?"

Il fare delle pause frequenti.

Ok... può suonare banale. Grazie, lo sappiamo.

Ma lo fai?

Ti prendi SEMPRE delle pause come MINIMO ogni mezz'ora?

Sii sincero.

Prendersi delle pause non è solo una "buona abitudine".

È una necessità, come mangiare e respirare. Punto.

Permette al nostro sistema di riequilibrarsi un minimo, di rilassarsi, muoversi e fare ciò che per cui è progettato.

Trascurare questo bisogno, sopprimendo i segnali del corpo con sostanze come zucchero e caffè, produce gli effetti negativi visti prima.

Effetti anche gravi, che si accumulano uno sopra l'altro inesorabilmente, giorno dopo giorno.

Prendere una pausa invece:

- ✓ **Migliora nettamente la tua concentrazione, energia e produttività.** Eviti la [noia cognitiva](#) ed il "[cyberloafing](#)".
- ✓ **Rinforza la tua salute** ed evita i dolori cronici citati prima.

- ✓ **Aumenta il tuo autocontrollo** e la capacità di prendere decisioni efficaci. Raggiungi i tuoi obiettivi in una frazione del tempo prima necessario, come dimostrato da [molti studi](#).
- ✓ **Ricarica la tua attenzione**, concentrazione, memoria e creatività.
- ✓ E molto altro.

Come farlo in pratica?

Fai pause frequenti quando trascorri tempo di fronte ad uno schermo, qualsiasi sia l'attività in cui sei impegnato.

Ma fai attenzione.

Il **rischio più comune è posticipare** le pause, oppure saltarle completamente.

"Sono troppo impegnato",

"Devo finire questa cosa"

"Ora non c'è proprio tempo"

e via scorrendo.

Ti capiamo benissimo: è facile caderci e lo abbiamo fatto anche noi.

Però fermati e pensa un attimo.

Quante volte hai perso la cognizione del tempo, rimandato una pausa, o addirittura un pasto, e ti sei forzato a continuare il lavoro?

Riguarda la lista degli effetti negativi del non prendere pause, e osserva invece i grandi benefici di questa pratica...

...non trovi sia arrivato il momento di applicare una strategia così semplice?

Di dare al tuo fisico e alla tua mente ciò di cui hanno bisogno?

Di dare a te stesso lo spazio, il tempo e l'energia fisica che meriti?

A questo punto ti chiederai come procedere.

La strategia è semplice, ma per padroneggiarla devi tenere a mente tre cose:

1 - Trova la giusta durata.

Ogni anno lo pseudo-esperto di turno dichiara di avere trovato la "formula perfetta" lavoro-riposo.

La verità è che non c'è nessuna regola assoluta.

Dipende dallo stile di vita, dal lavoro, dal fisico e da molti altri fattori.

Per esempio noi **facciamo una pausa ogni 30 minuti.**

Dopo diversi tentativi ci siamo resi conto che, dopo mezz'ora di lavoro, la nostra produttività crolla, mentre lo stress aumenta drasticamente.

Quindi prendiamo cinque minuti di pausa.

Altri esempi sono la [Pomodoro Technique](#) che raccomanda **25 minuti di lavoro e 5 minuti di pausa** (vedi in italiano i post di Andrea Giuliodori in merito, [come questo](#)).

Oppure puoi provare a fare **una sessione lavorativa di 90 minuti**, basandoti sulla ricerca di [Nathan Kleitman](#) o, come altri li chiamano, [i ritmi ultradiani](#). Puoi ritrovare lo stesso concetto nelle ricerche di [K. Anders Ericsson](#) che ha studiato le persone che ottengono risultati eccezionali nel proprio settore, come atleti, attori e scacchisti.

Un'altra possibilità è alternare **52 minuti di lavoro con 17 minuti di pausa**, come proposto da [FastCompany](#) e [DeskTimer](#).

Ancora una volta: non vogliamo rischiare il sovraccarico cognitivo.

Non cercare di memorizzare e provare tutto insieme.

Non funziona.

Prendi gli esempi e le ricerche che abbiamo citato come spunto per partire.

Il nostro consiglio è, come per tutto il resto, di **non fissarti nel cercare la "formula perfetta"**.

Scopri cosa funziona meglio per te...e continua con quello.

2 - Costringiti a rispettarle.

Organizzati in modo da rispettare le pause, a qualsiasi costo.

Questo è valido soprattutto all'inizio, fino a quando non diventa un'abitudine.

Ci sono diversi modi per farlo:

- **Utilizzando un timer** ([uno qualsiasi va benissimo](#)).
- **Con un'app che ti costringa a fare le pause** spegnendo lo schermo del computer se non le rispetti. Puoi usare ad esempio [FocusMe](#), ma ce ne sono molte altre [che funzionano su una vasta gamma di dispositivi e sistemi operativi](#).
- **Utilizzando un braccialetto [MeaningToPause](#)**. Vibra ogni 60 o 90 minuti ricordandoti di prendere una pausa. Un ottimo strumento anche per allenare la Mindfulness, la "presenza nel momento".

3 - Pianifica cosa da fare.

Ci sono un'infinità di alternative valide, ma due regole essenziali da ricordare:

1. **Fai qualcosa che ti piaccia e ti dia energia.** Qualcosa di meglio di caffè e sigaretta.
2. **Alzati dalla sedia, allontanati dalla scrivania e NON guardare uno schermo.** Andare su Facebook e condividere foto di gattini, o visitare Twitter o Snapchat non è da considerarsi una pausa.

Qui sotto ti riportiamo le strategie migliori che abbiamo provato fino ad adesso:

- **Semplicemente rilassati.**

Vai in un posto tranquillo, siediti o sdraiati.

- **Vai all'aria aperta se possibile.**

Potrai contare su una boccata di ossigeno energizzante e, se il sole è benevolo, luce e vitamina D a beneficio del tuo [umore e concentrazione](#).

- **Fai un pisolino.**

La pennichella non è solamente per persone pigre, per bambini o per anziani.

Un breve sonno è incredibilmente efficace per [migliorare la performance, diminuire gli errori e aumentare la concentrazione](#).

Kennedy, Napoleone, Einstein, Edison ed altre importanti personalità tenevano in alta considerazione il riposo.

Unico consiglio: non dormire più di 10-20 minuti, altrimenti rischi un senso di disorientamento, causato da ["inerzia da sonnolenza"](#).

Così eviti anche la privazione di sonno di cui [soffre un adulto su tre](#), e che può causare [seri problemi di salute](#).

- **Prova una meditazione o un rilassamento guidato.**

Se pratichi meditazione sai già come questo sia un ottimo metodo per recuperare energia mentale.

Qui trovi una [lista di 23 tecniche](#) tra cui scegliere, e qui [76 benefici scientificamente comprovati](#).

Anche alla [Silicon Valley](#) e al [World Economic Forum](#) la pratica della meditazione è accettata e diffusa.

E' utile per tutti, non solo per i monaci tibetani.

- **Muovi il corpo.**

Uno stretching delicato, una camminata, o qualsiasi tipo di attività fisica.

Riconnettersi col corpo aiuta ad evitare i danni della sedentarietà, e fa sentire immediatamente meglio.

- **Suona uno strumento musicale.**

Siamo rimasti stupefatti dai benefici che si ottengono suonando appena pochi minuti un tamburo africano.

E credici, non serve avere talento per farlo.

Siamo imbranati come pochi al riguardo.

Sul [sito di Jim Donovan](#) e su Youtube puoi trovare informazioni e video, con tanto di ricerche scientifiche sui benefici.

In ogni caso qualsiasi strumento musicale (non digitale!) va bene.

Suona, rilassati e divertiti.

- **Sii creativo.**

Parla con qualcuno, fai una doccia, mangia qualcosa di sano, leggi un fumetto, ascolta una canzone, fai sesso...

Tempo di agire

Ti suggeriamo di provare per almeno dieci giorni, i risultati sono garantiti.

In sintesi

(riassunto anti-sovraccarico cognitivo)

- Costringiti a prendere delle pause dalle attività dove devi utilizzare apparecchiature tecnologiche.
- Trova una proporzione fra lavoro e relax che funzioni bene per te.
- Fai qualcosa di piacevole e stai lontano/a dagli schermi.
- Prova per almeno dieci giorni e osserva i risultati.

Strategia 2 – Dieta

*Non accontentarti. Non finire i libri brutti.
Se non ti piace il menù, cambia ristorante.
Se non sei sulla strada giusta, cambiala.*
- Chris Brogan

Se hai la sensazione che la **tecnologia ti stia rubando troppo tempo...**

...hai ragione!

E non sei il solo.

Miliardi di persone, proprio ora, sono risucchiate dal potere ipnotico degli schermi.

C'è un piccolo problema: il tempo non torna indietro.

In punto di morte nessuno di noi rimpiangerà di essersi perso un nuovo video di gattini, quel post divertente del Lercio o l'ultima puntata di Game of Thrones.

Rimpiangeremo di non aver vissuto appieno, di esserci fatti schiavizzare dagli strumenti che promettevano di semplificarci la vita.

Di aver fatto selfie al tramonto invece di ammirarlo.

Di aver sputtanato ore davanti al porno invece di fare l'amore.

Di aver usato il cellulare a tavola quando i nostri erano ancora vivi.

Di non aver goduto delle emozioni, del sapore del cibo e del colore del cielo, ipnotizzati dalla luce degli schermi.

"Ok Dario e Andrea, ma cosa diavole ci si può fare? Ormai il mondo girerà così..."

Il modo migliore per liberarti da questa schiavitù è:

1. **Diventa consapevole** di quando abusi o utilizzi male la tecnologia e del tempo che ti sta rubando.
2. **Limitane l'uso**, in modo che questo non accada più.

In altre parole **limita la tecnologia quando non è necessaria**.

Attenzione: anche se utilizziamo la parola "limitare", questo non vuole affatto dire che ti ritroverai "limitato".

Anzi è l'esatto contrario.

Ti permetterà di goderti molto di più la vita.

Ti starai chiedendo...

Come fare esattamente?

La tecnologia può essere utile in tante circostanze, ma in molte altre no.

Vediamo alcuni di questi casi, iniziando dai più significativi.

Alla fine del capitolo ti diremo come identificare le aree della tua vita dove puoi trarre più beneficio dall'uso della strategia.

IMPORTANTE: non provare a limitare di colpo la tecnologia in tutte le situazioni elencate sotto.

Inizia con una, consolida l'abitudine, e gradualmente passa ad altre.

Questo è particolarmente importante se hai sviluppato una qualche forma di [dipendenza digitale](#), [Internet-dipendenza](#) o [nomofobia](#).

Vogliamo evitarti eventuali scene da tossico in astinenza.

Procedi lentamente, ma costantemente.

Area numero 1: la camera da letto

La camera da letto è uno spazio sacro, che dovrebbe essere dedicato a due cose: il sonno e l'attività sessuale.

Entrambi sono aspetti fondamentali della vita, che risentono negativamente dall'uso dei gadget tecnologici.

Per esempio:

- **L'esposizione alla luce blu**, prodotta dagli schermi, può causare insonnia, affaticamento agli occhi, vista appannata, dolori al collo e alla schiena e addirittura depressione, obesità e problemi cardiaci (trovi [qui](#) e [qui](#) maggiori approfondimenti).

[Questo breve video di Business Insider](#) spiega come il tuo cervello non possa nemmeno funzionare correttamente, se ti esponi alla luce blu prima di dormire.

- **Il suono di una notifica durante il sesso** beh...da evitare giusto?

Eppure in molti sondaggi la maggior parte delle donne ha ammesso di utilizzare lo smartphone durante il rapporto sessuale, [come in questo realizzato su un campione di 1.747 donne nel Regno Unito.](#)

(Hai capito bene, rileggi se vuoi: smartphone durante il sesso, maggioranza delle donne.)

Se vuoi farti una risata, amara per molti versi, guarda [questo video dell'Huffington Post.](#)

Ma tornando a noi.

Lascia dunque tutti i gadget tecnologici fuori dalla stanza da letto (la sveglia fa eccezione).

All'inizio potrebbe non essere facile. Per noi almeno non lo è stato.

Potresti ritrovarti a guardare le notifiche Facebook senza accorgertene.

Succede, non preoccuparti.

Col tempo diventerà naturale, e vedrai come i benefici siano di gran lunga superiori agli svantaggi.

Area numero 2: a tavola.

Nella cultura italiana il riunirsi a tavola è il più importante momento conviviale.

Mangiare è una necessità, ma lo è anche il contatto umano.

Ritornando a pasti in cui la tecnologia sia assente, il sedersi a tavola diventa subito un'occasione per parlare e godersi il momento coi propri cari.

Non trovi triste il vedere famiglie, o gruppi di amici, seduti allo stesso tavolo con lo sguardo fisso sullo smartphone?

(se non lo trovi triste o, quantomeno strano o disturbante, perché stai leggendo questo eBook?)

Lascia il cellulare, tablet o smartwatch in un'altra stanza in queste occasioni.

Oppure spegnili.

Email, messaggi, giochi...tutto può aspettare fino a quando ti alzerai dal tavolo.

Ovviamente l'ideale è quando tutti i presenti concordano con questa piccola regola.

Dare il buon esempio, in qualsiasi caso, è un ottimo inizio.

Prova, vedrai la differenza.

Area numero 3: bagno

Saremo sintetici su questo punto.

Comprendiamo che ci si possa annoiare durante certe "attività fisiologiche", ma questo non è il posto giusto per controllare le email o videogiocare.

Neppure molto igienico.

Quindi, con l'eccezione di godersi un po' di musica durante la doccia, raccomandiamo di tenere tutti i dispositivi tecnologici fuori.

Area numero 4: interazioni sociali

Ancora una volta, questo dovrebbe essere ovvio.

Ma se ti guardi intorno vedrai che è sempre più comune l'esatto contrario.

Non elencheremo ricerche scientifiche per dimostrare i benefici di interagire con altre persone.

Se necessiti di prove certificate da università prestigiose non hai bisogno di una dieta ma, e lo diciamo senza offesa, di un bravo psicologo.

Quando parliamo con qualcuno dovremmo concentrarci sulla conversazione.

Non in nome della buona educazione.

Non perché l'hai letto su un libro di persuasione.

Ma perché è la cosa naturale da fare in quanto esseri umani.

Parlare, interagire e connetterci.

Che cosa strana eh?

Altre idee e strumenti

Ci sono molti altri metodi per limitare la tecnologia quando non è necessaria.

Vogliamo offrirti alcune idee veloci, ma ti consigliamo di essere creativo.

- **Aspetta almeno un'ora al mattino prima di accedere ad Internet. Crea una routine.**

La prima ora dopo la sveglia ha un forte impatto sull'umore di tutto il giorno.

Un grande senso di chiarezza, rilassamento e benessere sono solo alcuni dei benefici di crearsi una routine mattutina positiva.

È una pratica comune [alle persone di maggior successo al mondo](#).

[Qui](#), [qui](#) e [qui](#) puoi trovare numerose buone idee per iniziare al meglio la tua giornata.

In italiano puoi guardare [i post di Efficacemente sull'"ora sacra"](#).

*Quando ti alzi al mattino, pensa quale
prezioso privilegio sia l'essere vivi: respirare,
pensare, provare gioia e amare.*
- Marco Aurelio

- **Niente schermi dopo le 9 di sera.**

Importante per un sonno salutare ed i ritmi circadiani.

- **“Dimenticati” il cellulare/smartwatch/tablet a casa.**

Specialmente quando esci per un breve periodo e non stai aspettando nessuna chiamata/email/messaggio importante.

- **Limita le applicazioni che sprecano il tuo tempo.**

Puoi utilizzare [HubStaff](#), [Quality Time](#) o molte altre [alternative, sia gratuite che a pagamento](#) per indagare.

Queste applicazioni ti diranno quanto tempo trascorri ad usare dispositivi ed app.

I risultati potrebbero sorprenderti, e ti aiuteranno ad identificare le aree che necessitano della tua attenzione.

Tempo di agire

Ancora una volta: **evita il sovraccarico cognitivo**, non provare a memorizzare ed applicare tutto in un colpo solo.

Inizia con limitare la tecnologia in un'area della tua vita, qualcosa di semplice.

Appena senti i benefici continuare ti viene naturale.

In sintesi

(riassunto anti-sovraccarico cognitivo)

- Quando la tecnologia non è necessaria limitane l'uso, specialmente:
 - Niente tecnologia nella camera da letto.
 - Niente tecnologia a tavola.
 - Niente tecnologia in bagno.
 - Niente tecnologia quando parli con le persone.
- Non provare a fare tutto insieme, inizia con qualcosa di semplice e prosegui gradualmente.

Strategia 3 – Ambiente

"Suppongo sia allettante, se l'unico strumento che hai è un martello, trattare ogni cosa come fosse un chiodo."
— Abraham H. Maslow

Hai mai pensato a quanto sia difficile cambiare le tue cattive abitudini?

Oscar Wilde diceva *"Posso resistere a tutto, eccetto alle tentazioni"*.

Mitico, vecchio, lascivo Oscar.

Ed è vero, resistere a certe cose non è facile.

Dalla dieta alle sigarette, dalla cioccolata alla meditazione mattutina, in molti casi la sola forza di volontà non basta.

L'immenso cimitero dei buoni propositi di capodanno ne è lugubre testimone.

Ci sono dei meccanismi che spiegano perché questo accada, ma sarebbe noioso elencarli tutti.

Quello che ci interessa oggi è il principale, cioè che la **forza di volontà è una risorsa preziosa ma limitata**.

In quanto risorsa limitata, ovviamente, è meglio conservarla, usandola solo in caso di bisogno.

La strategia di questo capitolo risponde proprio a questo problema.

Ti rende più facile e veloce ottenere risultati da qualsiasi tecnica tu possa trovare in questo eBook (*e non solo!*).

Si tratta di **trasformare l'ambiente che ti circonda per facilitare i cambiamenti** che desideri.

Pensa che è così efficace da venire utilizzata per riabilitare [eroinomani e alcolisti](#).

Si basa sull'idea, [comprovata da numerosi studi](#), che sia più efficace rimuovere una tentazione piuttosto che doverci resistere.

Ma come applicare la strategia?

Semplice.

Metti in atto **tre interventi** nell'ambiente che ti circonda che **rendano difficile ricadere nell'abitudine che vuoi cambiare**.

Ora ti faremo alcuni esempi, ma ogni situazione è differente e dovrai adattare la strategia al tuo caso specifico.

Esempio 1 - Hai deciso di non usare la tecnologia nella camera da letto.

- Lascia tutti i dispositivi fuori dalla camera.
- Non portare i caricatori in stanza.
- Spegni il router Wi-Fi prima di dormire.

Esempio 2 - Hai deciso di non usare il computer dopo una certa ora.

- Lascia il computer in una stanza chiusa, oppure in ufficio, e rendi difficile accedervi. Puoi, ad esempio:
 - Dare la chiave a qualcuno che vive con te, con l'istruzione di restituirtela solo al mattino.
 - Dare ad un'altra persona il cavo di alimentazione del computer o del portatile.
- Utilizza un'app come [FocusMe](#) per bloccare l'avvio dei programmi sul computer dopo un'ora stabilita. [StayFocus](#) o [Focalfilter](#) sono buone alternative.

Esempio 3 - Hai deciso di fare pause regolari al lavoro

- Imposta una sveglia rumorosa a qualche metro di distanza da dove lavori. Ti costringerà ad interrompere quello che stai facendo per spegnerla.
- Tieni a portata di mano ciò che ti serve per goderti la pausa. Un tappetino per fare esercizio, uno strumento musicale, scarpe e giacca per una camminata etc.

- Considera applicazioni come [FocusMe](#) che ti costringono a prendere una pausa per un periodo preimpostato. Anche qui [StayFocus](#) o [Focalfilter](#) sono delle buone alternative.

Esempio 4 - Hai deciso di smettere col porno.

- Sistema la tua postazione lavorativa in un'area pubblica della casa.
- Imposta il browser per filtrare contenuto pornografico.
- Utilizza applicazioni come [Cold Turkey](#) o [FocusMe](#) per bloccare certi siti, o per rendere il browser inaccessibile dopo una certa ora.

Ovviamente questa strategia vale anche per **rafforzare le abitudini positive**.

Fai in modo che l'ambiente e gli oggetti che ti circondano ti rendano più facili i cambiamenti che vuoi portare nella tua vita, piuttosto che ostacolarti e riportarti in vecchi schemi.

Tempo di agire

Questa strategia rende **più semplice cambiare abitudini e dipendenze**.

Se vuoi migliorare la tua vita, se soffri di Techstress in una qualsiasi della sue forme, non ci sono scusanti.

Basta mettere in pratica.

In sintesi

(riassunto anti-sovraccarico cognitivo)

- Metti in atto tre interventi nell'ambiente che ti circonda che rendano difficile ricadere nell'abitudine che vuoi cambiare.
Ad esempio:
 - Tieni i dispositivi tecnologici lontani da te quando non servono, utilizzali solo nel momento e nel luogo appropriato, utilizza applicazioni per bloccare i software da cui desideri astenerti etc.

Strategia 4 - Detox

*"Chi siamo senza le nostre dipendenze,
senza le voglie che i media ci hanno indotto?"*
– L.M. Browning

Domanda lampo...sei interessato a conoscere una strategia **piacevole, divertente e gratuita** che in un sol colpo migliori:

- ✓ La tua **postura**
- ✓ Il tuo **umore**
- ✓ La **sicurezza** in te stesso
- ✓ La **qualità del tuo sonno**
- ✓ Le tue **relazioni**
- ✓ Il **metabolismo**
- ✓ La **capacità di memorizzare**
- ✓ L'**attenzione...**

...e molto altro?

Allora il Digital Detox è ciò che fa per te.

Si tratta di **astenersi dalla tecnologia, in parte o in toto, per un periodo prolungato di tempo.**

"Aspettate, e in cosa sarebbe diverso dalla dieta di cui avete già parlato nella strategia 2?"

È la stessa differenza che c'è fra dieta e detox quando si tratta di alimentazione.

La dieta è una pratica quotidiana, che porti avanti costantemente. Viene dal greco διαίτα, diàita, "modo di vivere".

Il detox è invece un evento una tantum, che usi per ripulirti, ribilanciarti e rigenerarti, come una vacanza. Non è un modo di vivere, ma una terapia. Il termine stesso, infatti, viene dall'ambito medico.

Ma tornando ai grandi benefici del Detox.

È una pratica riconosciuta da diversi anni, tanto da essere inserita come neologismo nel [dizionario inglese](#).

Manager e imprenditori di aziende digitali, come [Randi Zuckerberg](#) ed [Eric Schmidt](#), hanno dichiarato di apprezzarne gli effetti.

Stampa e siti specializzati ne parlano positivamente, come puoi vedere su [Mashable](#), [The Telegraph](#), [FastCompany](#), [Inc](#) e [Forbes](#), solo per citarne alcuni.

Questa [infografica](#) elenca molti dei benefici, oltre a diversi dati scientifici. Ma più importante della scienza, per come siamo fatti noi, è sempre...

Come mettere in pratica

Il Digital Detox è potente.

Richiede un certo impegno, ma ne vale la pena.

Prima di iniziare devi tenere a mente quattro concetti:

1. Il Digital Detox NON è la soluzione definitiva.

La maggior parte di noi non può vivere senza tecnologia.

Ne abbiamo bisogno per lavorare, oppure per interagire con le persone.

Citando [Casey Sep](#): *"se è necessario forzare una disconnessione per imparare come vivere meglio quando siamo connessi, così sia. Ma non confondiamo questo esperimento ascetico con un modo di vivere sostenibile. Per la maggior parte di noi il mondo moderno è pieno di dispositivi tecnologici ed elettronici, e faremmo meglio a riflettere su come vivere bene in questa società, piuttosto che fingere di vivere altrove".*

Il Techstress è un problema che riguarda il nostro stile di vita nella sua globalità.

Per risolverlo abbiamo bisogno di qualcosa di più rispetto ad una app per limitare le ore di utilizzo della tecnologia, una settimana di detox, un chiropratico o una giornata rilassante in spa.

Se hai provato qualcuno di questi "rimedi", sai bene che cosa intendiamo.

Sono strumenti utili, ma da soli **non si avvicinano neanche lontanamente a risolvere il problema.**

E' come con il cibo.

Se tutto l'anno ti abbuffi senza ritegno, mangiando ogni schifezza possibile, è chiaro come una settimana di digiuno a base di frullati verdi non farà miracoli.

È per questo che, nonostante milioni di persone (vedi [qui](#) e [qui](#)) abbiano provato il Digital Detox, il Techstress è ancora un problema irrisolto.

E' sicuramente benefico "disconnettersi" per un po'.

Ricorda però che il Digital Detox è uno strumento, non l'obiettivo.

2. Può capitare di violare il Detox, non preoccuparti.

È normale qualche volta cedere e non rispettare le regole, a volte anche solo per distrazione.

Non ti colpevolizzare, semplicemente prova di nuovo.

3. Usa la "Strategia 3" per rendere il Detox più semplice.

Se, ad esempio, hai deciso di provare uno Smartphone Detox, e hai l'abitudine di utilizzare la sveglia del cellulare al mattino, non farti cogliere impreparato.

Compra una sveglia vecchio stile da utilizzare in quei giorni, [una qualsiasi andrà benissimo.](#)

4. Importante: il Digital Detox va approcciato con attenzione.

A seconda di quanto sei dipendente della tecnologia, l'improvviso distacco dai dispositivi potrebbe [causarti forti reazioni fisiche ed emotive.](#)

Non spaventarti.

È una pratica sicura ma, proprio come per un Detox alimentare, è importante farlo correttamente.

Segui le istruzioni e godrai dei benefici in completa sicurezza.

1 - Inizia con un aspetto specifico.

Per esempio puoi provare un Social Media Detox, Smartphone Detox oppure Internet Detox.

Inizia semplice, senza metterti sotto pressione.

Puoi procedere con digiuni tecnologici più impegnativi dopo il primo test.

2 - Decidi durata e momento giusti.

Scegli un **giorno adatto**, in cui non prevedi situazioni che potrebbero costringerti ad interrompere la pratica.

La durata di un Detox dipende molto dai tuoi impegni e stile di vita, ma **un minimo di 24 ore** è consigliato per sentirne i benefici.

3 - Osserva la differenza.

Una volta terminato prenditi un momento e osserva cosa è cambiato.

Com'è stata l'esperienza?

Cosa hai notato?

Senti delle differenze?

Sei più rilassato?

Meno ansioso?

Che altro?

Molto spesso i benefici sono evidenti.

Prenderti il tempo per riconoscerli ti motiverà a continuare nel percorso.

4 - Aumenta l'intensità.

Dopo aver iniziato in modo semplice e graduale, puoi provare Detox più intensivi.

Per darti alcune idee:

- **Detox di lungo periodo**, dove non tocchi tecnologia per diversi giorni, settimane o mesi.
- Puoi informarti se nella tua zona qualcuno organizza [ritiri specializzati](#). Questo tipo di eventi è sempre più diffuso negli ultimi anni, più all'estero che in Italia.
- **Per altre idee**, ti consigliamo la lettura (in inglese) dei post di Alex Soo Jun-Kim Pang sui Digital Sabbaths, [qui](#) ed [ancora qui](#). Ibernazione, Tech Timeout, digiuni digitali, domeniche analogiche etc. Troverai idee per tutti i gusti.

Tempo di agire

Scegli il Digital Detox adatto al tuo stile di vita e goditi i risultati.

In sintesi

(riassunto anti-sovraccarico cognitivo)

- Astieniti da alcuni (o da tutti) aspetti della tecnologia per un periodo prolungato di tempo. Quattro regole da ricordare:
 1. Inizia con qualcosa di semplice e specifico.
 2. Decidi il momento giusto e la durata.
 3. Osserva le differenze prima e dopo.
 4. Pianifica quello successivo.
- Sii creativo e adatta la strategia alle tue esigenze personali.
- Ricorda che il Digital Detox è uno strumento, non la soluzione definitiva.
- Fai attenzione e procedi con gradualità.

Strategia 5 - Natura

"La natura non è un luogo da visitare. È casa."
– Gary Snyder

Entrambi avevamo le facce tese come corde di violino, tipo due pugili che si sono dati dell'omosessuale a vicenda subito prima dell'incontro.

"Che cosa?!?"

Fra poche righe ti spiegheremo tutto.

Rimani con noi ancora per pochi secondi.

Quello di cui trattiamo in questo capitolo, infatti, è una strategia cruciale nel liberarsi dal Techstress.

E questa strategia è...

...rullo di tamburi...

...passare regolarmente del tempo a contatto con la natura.

"Ma va Dario e Andrea? Chi se l'aspettava perle di queste tipo...grazie, siete dei veri geni -.-."

È vero, può suonare banale.

Ma lascia che ti raccontiamo una storia.

Circa un anno fa avevamo passato una giornata di forte stress lavorativo.

Diciamo pure che lo sclero era abbastanza da poter lanciare i computer dalla finestra e azzannarci al collo a vicenda, senza pensarci due volte.

Anzi, l'avremmo trovato un modo giusto e divertente per scaricare la tensione.

La cosa era peggiorata perché non avevamo preso delle pause, e non avevamo fatto né movimento né alcuna attività per ritrovare l'equilibrio.

In quella simpatica situazione andammo a cena con le nostre ragazze.

Entrambi avevamo le facce tese come corde di violino, tipo due pugili che si sono dati dell'omosessuale a vicenda subito prima dell'incontro.

Segretamente stavamo pensando di scolarci una boccia di vino, giusto per rilassarci.

Improvvisamente la ragazza di Dario, di origine polacche, racconta della conversazione Skype avuta con la sua nonna ottantenne, che abita in campagna ed è di origine contadine.

Lei: <<*Oggi ho sentito mia nonna, e mi ha parlato per un'ora del suo giardino in fiore.*>>

Dario e Andrea: <<*De cheee?>>*

Lei: <<*Del giardino in fiore, mi ha detto "dovresti vedere com'è bello il bosco in primavera, i profumi e i colori, passo ore tutti i giorni seduta a guardare, è fantastico. La vita è stupenda."*>>

E lì ci siamo ricordati entrambi.

Dieci anni di [Movimento Arcaico](#), viviamo in campagna, ogni giorno a parlare di contatto con la natura...e ancora dimentichiamo così facilmente.

Noi occidentali, tanto furbi e intelligenti, con le nostre meditazioni quantiche e le tecniche psicologiche avanzate, la mindfulness e i massaggi svedesi in spa, non sappiamo nemmeno goderci ciò che è importante.

Tutti presi dall'essere produttivi ed efficaci, senza sapere nemmeno perché.

Dicci sinceramente...

Sei capace come la nonnina polacca di sederti e osservare il mondo senza dover fare per forza qualcosa?

E non solo.

Sei capace di percepire la bellezza in ogni cosa come lei, o sei troppo stressato e impegnato?

Quanto è che non osservi un cielo stellato? Che non ascolti il canto degli uccelli fra gli alberi? Che ti fai cullare dal suono di un ruscello, rilassandoti alla vista del verde degli alberi?

*Per scoprire che la vita scorre senza chiederci nulla,
e considerare che tutto è stupendo e non costa nulla.*

- Victor Heredia, [Razon de Vivir](#)

Ad essere sinceri questa, come altre presenti nella guida, non è una strategia, **ma una necessità dell'essere umano.**

Il nostro DNA, i nostri corpi, la nostra neurologia, sono strutturati per essere in costante contatto con la natura.

Potresti pensare di non avere il tempo per farlo.

E come per ogni cosa che riguarda la tua felicità e benessere...

...dipende da te.

È una tua responsabilità ed una tua scelta.

Il nutrizionista può spiegare al paziente che continuare a mangiare cibo spazzatura è dannoso, ma poi sta a lui farci qualcosa.

È risaputo da tempo che *"le persone con accesso ad ambienti naturali risultano essere più in salute rispetto alle altre. L'impatto sul lungo periodo [di avere la natura vicino] include anche maggiori livelli di soddisfazione riguardo la propria casa, il proprio lavoro e la vita il generale"*. [Kaplan, R. and Kaplan, S. (1989) [The Experience of Nature: A Psychological Perspective](#). Cambridge University Press, Cambridge, New York]

Il contatto con l'ambiente naturale (vedi [qui](#) e [qui](#)) ha dimostrato automaticamente di:

- ✓ **Ridurre gli stati di rabbia, paura e stress.**
- ✓ Attivare un **senso generalizzato di benessere e vitalità.**
- ✓ Generare **sensazioni piacevoli e migliorare l'umore.**
- ✓ **Ridurre le tensioni muscolari**, migliorando la pressione sanguigna e il battito cardiaco.
- ✓ E molto altro (può addirittura [ridurre la mortalità!](#)).

Semplice, divertente, rilassante, benefico, naturale e gratuito.

Cosa vuoi più di così?

Come fare in pratica

Vai nella natura.

(Sì, lo sappiamo, questo capitolo è ricolmo di perle di saggezza.)

Più il posto è incontaminato meglio è.

Le scelte sono tantissime: parco, bosco, mare, fiume, lago etc.

Ma fai attenzione, anche nei luoghi più spettacolari del mondo...

- se non presti attenzione,
- se i tuoi occhi sono fissi sul cellulare,
- se pensi in continuazione a scattarti dei selfie...

...ti sfuggerà l'esperienza più importante.

Vivere.

Non con la mente che pensa a come verranno i selfie quando li posterai su Instagram e li taggherai [#minchiafreionellanatura](#).

Vivere davvero, qui ed ora, nel mondo reale.

Infatti l'indicazione più importante è proprio quella di **essere presente nel momento**.

Se durante l'infanzia giocavi nella natura vedrai che ti verrà naturale, e probabilmente ti farà rivivere dei bei ricordi.

Se sei cresciuto in città e non hai mai fatto questa esperienza, questo è un ottimo momento per iniziare.

Ecco alcuni consigli che potrebbero aiutarti:

- Puoi **dedicarti ad un'attività specifica** (camminare, nuotare, giocare...) o **semplicemente rilassarti**, rimanendo nel presente e godendo di ciò che sta intorno.
- **Fallo regolarmente:** consigliamo almeno qualche ora due volte alla settimana per sentire gli effetti. Più riesci, meglio è.
- **Limita l'uso di tecnologia** durante questi momenti.
- Puoi farlo **sia da solo che in compagnia**. Entrambe sono esperienze piacevoli e significative.

Tempo di agire

Non sottovalutare questa strategia per via della sua semplicità.

È il momento di tornare a contatto con la natura.

In sintesi

(riassunto anti-sovraccarico cognitivo)

- Ricerca luoghi naturali vicino a dove vivi e visitali regolarmente.
- Prova a fare qualche attività, o semplicemente rilassati, respira e goditi il presente.
- Limita l'utilizzo della tecnologia nel durante.

Strategia 6 - Persone

"L'uomo è, per sua natura, un animale sociale."
- Aristotele

I social media e la tecnologia sono molto pericolosi per le nostre relazioni.

Mica ce lo siamo inventati noi.

Importanti testate giornalistiche, come [The Independent](#), [BBC News](#), [Guardian](#), hanno mostrato chiaramente come i social media ci rendano [narcisisti e solitari](#).

Ad esse si aggiungono numerosi [studi](#), [libri](#) e [sondaggi](#) che indicano come la tecnologia sia potenzialmente distruttiva per i nostri rapporti sociali.

Ma c'è un problema ancora più grave.

Tutti parlano, pochi agiscono.

E agire è fondamentale, prima che sia troppo tardi.

Lasciamo stare per un attimo articoli o ricerche.

È sufficiente guardarsi intorno e ragionare mezzo minuto per capire l'ovvio: **se sei davanti ad uno schermo, non sei in compagnia di altri essere umani.**

Banale?

Col cavolo.

Sembra invece che scrollare FB e cliccare su una manina blu equivalga a "connetterci sempre di più" e ad "essere vicini anche se distanti".

Ma stiamo scherzando?

Fermati un secondo, esci dal lavaggio del cervello, renditi conto di ciò che vogliono farci credere.

La CONNESSIONE fra due essere umani avviene nel cazzo di MONDO REALE.

Può esserci amore, rabbia, gioia, tristezza.

Ma la connessione è fatta di emozioni, carne e sangue, di respiro, di voce, di sguardi.

Non di bit, lucine e tette photoshopate.

Fermati un attimo, pensaci.

Ecco perché è fondamentale:

- 1. Liberarci dal lavaggio del cervello** creato dai TechVultures (gli "Avvoltoi Digitali").
- 2. Ridurre il tempo che passi di fronte agli schermi.**
- 3. Dedicare questo tempo a stare con altri essere umani,** nel mondo REALE.

La solitudine è dannosa per il [corpo, la mente e l'anima](#).

Vivere insieme ad altre persone è [cruciale per la nostra felicità](#).

Del resto, come già detto nel capitolo due, se necessiti di prove da università prestigiose che dimostrino l'utilità di interagire con altri esseri umani...

...non hai bisogno di Techstress Free ma, detto senza offesa, di un bravo psicologo.

Ora, non vogliamo dirti come dovresti interagire con le persone intorno a te.

Sarebbe stupido e paternalistico.

Ognuno deve trovare il proprio modo di vivere relazioni appaganti.

Quello che possiamo fare è **condividere un po' della nostra esperienza.**

In dieci anni di business sul web abbiamo sempre lavorato da casa.

Per forza di cose passiamo diverse ore ogni giorno di fronte allo schermo, e conosciamo bene i rischi che comporta.

Dobbiamo pianificare la vita sociale, altrimenti finiamo per non averne una.

Ed in passato è esattamente quello che ci è accaduto.

Isolamento sociale, e per molto tempo.

La soluzione che ha funzionato per noi sono **attività sociali** dove siamo costretti ad uscire di casa e interagire con altre persone.

Un esempio?

Corsi e serate di ballo.

In particolare, negli ultimi tempi, ci siamo appassionati a salsa e bachata.

Sono balli sempre più diffusi, perfetti per divertirsi e farsi nuovi amici.

Lontano dalla tecnologia.

Queste attività ci hanno permesso di **eliminare automaticamente molte abitudini dannose**, senza alcuno sforzo.

In passato ci "rilassavamo" davanti a un videogioco, oppure guardando qualche serie tv.

Non che ci sia niente di male, sappiamo che può essere divertente.

Ma videogiocare o guardare serie tv ti costringe a passare **altro tempo da solo** di fronte allo schermo.

Quindi, anche se più divertenti che lavorare, hanno tutte le conseguenze nefaste dello stile di vita sedentario e solitario.

Dopo molti anni ci siamo resi conto che, il 90% delle volte, queste attività non ci rilassavano o energizzavano.

Peggioravano solo la situazione.

Le regole sono semplici.

Nel tempo libero dedicati ad una qualsiasi attività che:

- **Ti metta in contatto con altre persone.** Non temere di uscire dalla tua zona di comfort. Alcuni suggerimenti possono essere:
 - Sport di gruppo come calcio, tennis o pallavolo.
 - Attività di gruppo balli, camminate, escursioni, kayaking, arrampicata, ciclismo.
- **Non abbia niente a che fare con la tecnologia.** No videogiochi o similari.

Ancora meglio:

- **Se ti permettono di creare relazioni sane e profonde.**
Devastarti ad un rave-party, scatenare risse o rubare caramelle ai bambini potrebbero non essere tra le idee migliori.
- **Se ti permettono di conoscere nuove persone.**
- **Se limiti l'uso dei dispositivi tecnologici** durante l'attività.

Tempo di agire

Pensando a quanto è cambiata la nostra vita da quando abbiamo preso sul serio questa strategia ci viene da dire: "Perché non lo abbiamo fatto prima?".

Ora tocca a te.

In sintesi

(riassunto anti-sovraccarico cognitivo)

1. **Liberati dal lavaggio** del cervello dei TechVultures.
2. **Riduci il tempo che passi di fronte agli schermi.**
3. **Dedicalo a stare con essere umani**, nel mondo REALE.

Il tuo viaggio è iniziato.

Prendere consapevolezza dei pericoli del Techstress è un grande cambio di prospettiva.

Fare qualcosa di pratico al riguardo richiede impegno, ma la ricompensa è grande.

L'obiettivo di questa breve guida era quello di darti alcuni strumenti pratici per iniziare il tuo viaggio verso la libertà dal Techstress.

Più applicherai le strategie, più la tua vita cambierà in meglio.

Importante: stai attento ai TechVultures.

Hai notato come non sia facile avere un approccio equilibrato alla tecnologia?

Ovvio.

È **colpa del lavaggio del cervello continuo** a cui siamo esposti.

Da una parte la società e le scuole non insegnano ai giovani come utilizzare in modo sano i dispositivi digitali.

Anzi, sempre più **educatori si fanno "lavare"** e piazzano i bambini davanti ai videogiochi per "sviluppargli le capacità cerebrali".

(Sai cosa sviluppa le capacità cerebrali dei bambini? Sedersi in un prato e giocare a scavare una cacchio di buca con un cacchio di bastoncino. Tanto per fare un esempio.)

Dall'altra ci sono **aziende che fatturano miliardi**.

Miliardi generati proprio dall'abuso tecnologico.

Queste dedicano ingenti risorse in pubblicità, dando l'impressione che l'abuso tecnologico ci renderà felici e risolverà tutto.

Persino Bill Gates ha dichiarato scioccato ["guardate che Internet non salverà il mondo"](#), specificando che trattare la diffusione tecnologia come una priorità per la razza umana è una castroneria.

Come già accennato ci riferiamo a loro come i **TechVultures**, gli avvoltoi digitali.

Queste non sono le aziende che si impegnano a rendere il mondo migliore grazie al progresso tecnologico.

Sono quelle a cui **non importano le conseguenze** fisiche, psicologiche e sociali della tecnologia, fino a quando c'è profitto.

Stai attento al loro marketing.

Sono come le aziende del tabacco: viscide e sorridenti ti vendono ciò di cui non hai bisogno.

E sono dannatamente bravi nel farlo.

Se vuoi farti un'idea guardati [Thank you for Smoking](#), i meccanismi sono gli stessi.

Ricorda: **la tecnologia è un ottimo servo, ma un pessimo padrone.**

Libera la tua mente e la tua vita, perché il tempo non torna indietro.

Non farti fregare.

Aiutaci a condividere il messaggio

Se questa guida ti è piaciuta, se credi che queste informazioni siano utili, per favore aiutaci a diffonderla.

In particolare se conosci qualcuno che sta soffrendo per via del Techstress inviagliela.

Questa per noi è **una missione.**

Abbiamo passato anni in un totale inferno, e ne siamo usciti.

Ora vogliamo aiutare chiunque ne abbia bisogno, chiunque si trovi dove eravamo noi.

Aiutaci a rendere più persone possibili consapevoli.

Grazie,
Dario e Andrea