

#LIBERALATUAENERGIA

GUIDA
PRATICA

SCOPRI
COME LAVORARE
SENZA CONSUMARTI

EBOOK GRATUITO



Willy Zilli
Tribù
della Terra

FRANCESCO PAOLO PESCE

CLAUDIA TERRANOVA

SE TI SENTI COSÌ, NON SEI SOLO

Se la domenica sera senti già tensione allo stomaco.
Se controlli le mail anche quando non dovresti.
Se ti dici che il problema è l'ambiente tossico, il capo
che non ascolta, un'organizzazione che ti chiede
sempre di più.
Oppure ti accorgi che stai diventando più nervoso,
più rigido.
Meno paziente.

Forse l'ambiente è davvero complesso.
Forse alcune dinamiche non dipendono da te.

Ma c'è una domanda più scomoda.

Al di là di ciò che non puoi controllare,
come stai usando la tua ENERGIA dentro questo
sistema?

Perché anche in un contesto difficile,
ci sono modi diversi di starci dentro.

Non è una colpa.
È un meccanismo.
E si può imparare a gestire.



**NON È L'AMBIENTE
A CONSUMARTI**

**È IL MODO
IN CUI STAI
CERCANDO DI
SOPRAVVIVERCI**

CHI SIAMO

Siamo Claudia Terranova e Francesco Paolo Pesce, fondatori di Tribù della Terra, coach e formatori.

Dal 2019 lavoriamo con aziende, professionisti e team che operano in ambienti ad alta responsabilità e pressione, dove la qualità delle relazioni incide direttamente su efficacia, lucidità decisionale e sostenibilità del lavoro.

Attraverso workshop esperienziali, percorsi formativi e interventi in azienda aiutiamo le persone a riconoscere gli automatismi che generano stress, conflitti e sovraccarico, sviluppando maggiore presenza, chiarezza nei bisogni e nei confini, e una comunicazione più responsabile ed efficace.

Il nostro approccio olistico integra lavoro sul corpo, consapevolezza emotiva e strumenti concreti di comunicazione e negoziazione, per trasformare le dinamiche relazionali in risorse per il lavoro e per la comunità.



NON SEI SBAGLIATO STAI FUNZIONANDO IN AUTOMATICO

**QUANDO IL CARICO DI LAVORO AUMENTA,
IL CERVELLO NON ANALIZZA A LUNGO**

Semplifica.

Attiva uno stato di allerta.

Questa “modalità di emergenza” è uno stato in cui:

- ⚡ lavori per spegnere problemi
- ⚡ rispondi automaticamente invece di scegliere
- ⚡ reagisci invece di riflettere
- ⚡ ti concentri sull'urgenza, non sulla direzione



Non è un difetto.

È una risposta “sensata” allo stress.

Il problema nasce quando questa modalità non è più temporanea, ma diventa il tuo modo abituale di lavorare.

Quando l'emergenza diventa normalità.

Ed è lì che inizi a pagare un prezzo.

COSA STA SUCCEDENDO DAVVERO

LA TUA ENERGIA È LA TUA RISORSA PRINCIPALE

Se vivi in allerta continua, l'energia non si rigenera.

Si consuma, si disperde in comportamenti disfunzionali.

Per energia non intendiamo la motivazione.

Intendiamo:

- lucidità mentale
- stabilità emotiva
- capacità di decidere
- presenza nel corpo

Quando l'energia è alta:

- scegli
- sei chiaro
- reggi il confronto



Quando l'energia è bassa:

- reagisci
- eviti
- accumuli
- ti chiudi



Il burnout non arriva all'improvviso.

Arriva quando resti troppo a lungo in questo stato, ignorando i segnali che ti stanno dicendo che non stai più lavorando, ma stai sopravvivendo.

MINI CHECK IMMEDIATO (2 MINUTI)

RISPONDI SENZA PENSARCI TROPPO

Da 1 a 10 (1 = quasi mai, 10 = quasi sempre):

- Quanto ti senti in modalità di emergenza durante la settimana?
- Quanto ti senti libero di dire NO senza sensi di colpa?
- Quanto ti accorgi delle tensioni nel corpo — spalle contratte, mascella serrata, respiro corto — prima che diventino stanchezza?

Se hai dato meno di 6 anche solo a una di queste domande, c'è qualcosa che ti sta chiedendo attenzione.

I segnali che oggi trascuri non spariscono.

Si accumulano.

E quando restano ignorati troppo a lungo, possono trasformarsi in esaurimento... e, nel tempo, anche in un problema di salute.



I DUE MODI IN CUI TI STAI PROBABILMENTE PROTEGGENDO

TI ADATTI TROPPO → PASSIVITA'

- Dici sì anche quando sei pieno
- Ti prendi responsabilità non tue
- Eviti conflitti
- Speri che qualcuno si accorga del tuo impegno

All'inizio vieni apprezzato.

Nel tempo ti svuoti.

Dentro cresce una frase silenziosa:

“Ma possibile che nessuno lo veda?”



I DUE MODI IN CUI TI STAI PROBABILMENTE PROTEGGENDO

REAGISCI TROPPO → REATTIVITA'

- Ti irriti facilmente
- Vuoi controllare
- Fatichi a delegare
- Hai bisogno di rassicurazioni

Fuori sembri forte.
Dentro sei sempre in allerta.

Non si tratta di carattere.
Si tratta di strategie.

Sono entrambe modalità che hai imparato ad usare
per reggere la pressione.
Ma quando diventano automatiche, iniziano a
consumare energia, ed è lì che nasce lo squilibrio.



LO STRESS NON È IL NEMICO

LO STRESS È UN INDICATORE

Segnala uno squilibrio tra:

- richieste esterne
- risorse interne percepite



Sotto stress:

- il corpo si contrae
- il respiro si accorcia
- il cervello cerca scorciatoie

E torni ai vecchi schemi.



IL NODO NASCOSTO: I TUOI BISOGNI NON RICONOSCIUTI

OGNI COMPORTAMENTO NASCE DA UN BISOGNO

Esempio semplice.

Se hai sete, bevi.

Bisogno → azione → soddisfazione → equilibrio.

Se non riconosci la sete, resti irritato e non capisci perché.

Magari diventi nervoso, ma non hai un problema di umore.

Hai sete, ma il tuo bisogno non è stato riconosciuto e soddisfatto.

Nel lavoro succede qualcosa di molto simile.
Mettiamo che tu voglia un aumento.

Ti convinci che sia quello il punto.
Magari lo ottieni una prima volta.

Per un momento ti senti meglio.
Poi, dopo poco, la frustrazione ritorna.
A volte anche subito.

HAI BISOGNO DI UN AUMENTO O DI UN RICONOSCIMENTO?

Vale la pena fermarsi un attimo.

È davvero l'aumento ciò di cui hai bisogno?
O è il riconoscimento, la stima, la sicurezza che quell'aumento rappresenta per te?

Se il tuo bisogno reale è il riconoscimento e non lo vedi, rischi di:

- chiedere ancora un aumento
- lavorare ancora di più per “meritarlo”
- arrabbiarti perché non arriva
- oppure ottenerlo e scoprire che non basta e continuare a sentirti invisibile

Le azioni cambiano.
Ma il bisogno resta lì.

E quando un bisogno non è chiaro, l'energia si disperde nel tentativo di compensarlo — in modi che non lo soddisfano davvero.

MINI ESERCIZIO

Completa questa frase:

“Nel mio lavoro mi sentirei più leggero se potessi...”

Scrivi la prima cosa che ti viene.

Lì forse c'è un bisogno.

I CONFINI: IL PEZZO CHE MANCA

UN CONFINE NON È UN MURO

È chiarezza.

È sapere:

- cosa è mio
- cosa non è mio
- cosa sono disposto a fare
- cosa non sono disposto a fare

Ma c'è un punto fondamentale.

Se non conosci i tuoi bisogni reali, non puoi definire i tuoi confini.

Perché un confine nasce sempre da un bisogno.

- Se hai bisogno di recupero ma non lo riconosci, continuerai a dire sì.
- Se hai bisogno di riconoscimento ma non lo vedi, lavorerai di più invece di chiedere chiarezza.
- Se hai bisogno di rispetto ma non lo nomini, reagirai invece di stabilire un limite.

Quando i bisogni non sono chiari, i confini diventano assenti, confusi o rigidi.

Nel lavoro questo si traduce in cose molto concrete:

- ti prendi responsabilità che non sono tue
- compensi inefficienze altrui
- dici sì per evitare tensioni
- ti spingi oltre il limite finché non ti esaurisci

I CONFINI MIGLIORANO LE RELAZIONI

Quando i confini sono deboli:

- ti adatti troppo e ti sovraccarichi
- oppure reagisci troppo per difenderti
- accumuli frustrazione
- ti senti intrappolato in dinamiche che sembrano non dipendere da te

Il punto non è diventare rigido.

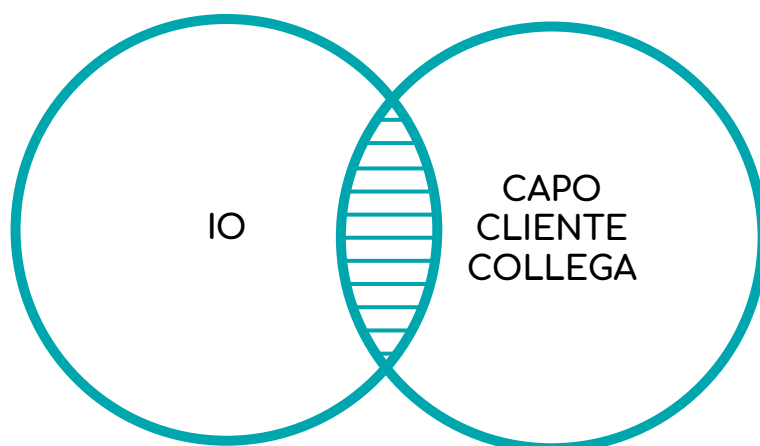
È smettere di pagare con la tua energia ciò che non ti compete.

Mettere un confine sano non rompe la relazione.

La rende sostenibile e sana.

Perché quando i ruoli sono chiari:

- la pressione si riduce
- le responsabilità si riequilibrano
- l'energia smette di disperdersi



COSA CAMBIA QUANDO DIVENTI CONSAPEVOLE

Non spariscono le difficoltà.

Non cambiano magicamente le persone intorno a te.
Cambia il modo in cui stai dentro alle situazioni.

In pratica:

- ti accorgi prima di quando stai entrando in modalità emergenza
- intercetti la tensione prima che diventi conflitto o chiusura
- scegli come rispondere, invece di reagire in automatico
- distingui ciò che è tuo da ciò che non lo è
- usi l'energia per decidere, non per compensare

Non diventi perfetto.
Diventi più lucido.

E quando smetti di vivere in allerta continua,
recuperi stabilità, presenza e margine di scelta.
Non è un salto improvviso.

È un allenamento progressivo.
La mente, il corpo e le emozioni si allineano nella
direzione del tuo successo.



COME SI ALLENA QUESTA CONSAPEVOLEZZA?

La consapevolezza non nasce da uno sforzo di volontà.

Si costruisce con metodo, disciplina ed amor proprio.

Ed è esattamente su questo che lavoriamo.

Con il metodo #LIBERALATUAENERGIA

ti accompagniamo passo dopo passo a trasformare

ciò che hai letto fin qui in pratica concreta, in modo

che tu possa osservare i tuoi comportamenti

automatici ed imparare a gestirli per ritornare

velocemente ad essere equilibrato nel pieno della tua

energia vitale.



IL METODO #LIBERALATUAENERGIA

Il nostro lavoro si sviluppa in 5 passaggi progressivi:

- 1) Capire dove stai perdendo energia
- 2) Dare nome ai bisogni reali
- 3) Definire confini sostenibili
- 4) Comunicare in modo chiaro
- 5) Costruire accordi di lavoro più equilibrati

Non è teoria.

È allenamento guidato.

Perché capire non basta.

Serve pratica, confronto e applicazione reale nelle situazioni quotidiane.



TI SEI RICONOSCIUTO?

Se ti sei riconosciuto in queste pagine, probabilmente non è la prima volta che senti questa fatica.

Forse stai reggendo da tempo.

Forse hai imparato a funzionare anche quando sei stanco.

Forse hai normalizzato uno stato di tensione che non dovrebbe essere normale.

E forse una parte di te sa già che così non è sostenibile.

La vera domanda non è se l'ambiente in cui lavori cambierà.

La domanda è....





QUANTO ANCORA

**VUOI USARE
LA TUA ENERGIA**

PER REGGERE

**INVECE CHE
PER RIMETTERE ORDINE?**

#LIBERALATUAENERGIA

COME PUOI INIZIARE

#LIBERALATUAENERGIA - CORSO BASE

Un percorso base guidato per:

- capire dove stai perdendo energia
- riconoscere le tue modalità automatiche sotto pressione
- iniziare a mettere ordine nelle priorità e nelle responsabilità

Non promette rivoluzioni.

Ti offre chiarezza.

Ed è da lì che inizia il cambiamento



Se vuoi trasformare questa consapevolezza in azione, il primo passo è piccolo, contattaci per avere informazioni.

➡ info@tribudellaterra.it

NON SEI SICURO CHE SIA IL PASSO GIUSTO?

Se prima vuoi capire meglio dove ti trovi e cosa ti serve davvero, puoi prenotare una consulenza orientativa, gratuita, di 60 minuti.

Uno spazio di confronto per:

- chiarire il tuo livello di sovraccarico
- individuare il punto di maggiore dispersione di energia
- valutare insieme il percorso più adatto alla tua fase

Prenota la consulenza gratuita con noi:

➡ Claudia: claudia@tribudellaterra.it

➡ Francesco: francesco@tribudellaterra.it





www.tribudellaterra.it

Questo ebook ha finalità educative e formative.
Non sostituisce percorsi terapeutici o sanitari.
Se stai vivendo una condizione clinica significativa, rivolgiti
a professionisti qualificati.

