

GUIDA PRATICA AL PILASTRO 1

MINDSET ED IL METODO WALKABOUT

INTRODUZIONE

Ti scrivo queste parole non da un manuale, ma da un tavolo di cucina. Da donna a donna. Da chi, fino a pochi anni fa, credeva che il corpo fosse una macchina che, una volta messa in moto, non si sarebbe mai fermata.

Sono stata un'atleta dell'esercito. Il nuoto era il mio linguaggio, la disciplina il mio rifugio, il sudore la mia moneta di scambio. Poi, terminata la carriera, ho continuato a vivere come se quella "rendita fisica" fosse eterna. Ritmi sballati, stravizi, la convinzione silenziosa che giovinezza e bellezza avrebbero fatto da scudo. Poi, improvvisamente, il corpo ha cambiato tono. Non con un dramma, ma con un sussurro stanco. Il peso non scendeva più. L'energia evaporava prima di sera. Il sonno diventava un miraggio. E dentro, una domanda che non mi dava pace: "Dove sono finita?"

So cosa vuol dire. So quanto ci si sente fragili quando lo specchio non restituisce più l'immagine di un tempo. So come, dopo i 40, molte di noi si ritrovino sole a fare i conti con un corpo che non risponde più alle vecchie regole, mentre la vita, il lavoro e la famiglia continuano a chiedere prestazioni. Ci dicono di "stringere i denti", di fare più fatica, di punirci con diete rigide e allenamenti estenuanti. Ma ho imparato, a mie spese e poi con anni di studio e pratica, che quella strada non porta da nessuna parte. O meglio, porta solo a un ciclo di frustrazione.

Ecco perché, quando ho disegnato il percorso che oggi accompagna donne e uomini over 40, ho voluto che il Mindset fosse il primo pilastro del Metodo Walkabout.

Non è una scelta casuale. È una necessità biologica, psicologica ed emotiva.

Perché prima di cambiare ciò che mangi, come ti muovi o quanto dormi, devi cambiare il modo in cui ti racconti. Il mindset è il terreno. Senza un suolo fertile, anche il seme migliore non germoglia.

*Il cervello dopo i 40 non è meno capace. È più saggio, ma ha bisogno di una nuova mappa. La scienza lo chiama **neuroplasticità**: la capacità straordinaria della nostra mente di riscriversi, passo dopo passo, scelta dopo scelta.*

Ho messo il Mindset al primo posto perché è lì che si decide:

- ◆ *se un segnale del corpo è un nemico da combattere o un alleato da ascoltare.*
- ◆ *se il fallimento è una condanna o un dato da cui ripartire.*
- ◆ *se dici “sì” a tutto per paura di deludere, o impari a dire “no” al superfluo per proteggere la tua energia.*
- ◆ *se cerchi la perfezione che ti spezza, o costruisci la coerenza gentile che ti sostiene.*

Questo primo pilastro non ti chiede di essere forte. Ti chiede di essere presente.

Non ti promette trasformazioni in 7 giorni. Ti accompagna a ritrovare la fiducia in te stessa, passo dopo passo, con micro-abitudini che non richiedono eroismi, ma solo costanza e rispetto.

Il Metodo Walkabout non nasce da una teoria fredda. Nasce dalla vita. Dalla mia. Dalle storie di chi, come te, ha guardato il proprio corpo cambiare e ha scelto di non arrendersi, ma di ascoltare. Nasce dalla convinzione profonda che, dopo i 40, non si tratta di tornare come eri. Si tratta di diventare chi sei sempre stata, ma che la fretta, il rumore e le vecchie abitudini ti avevano nascosto.

Questa mini-guida è un invito a tornare a casa, in te stessa. A guardarti con la stessa tenerezza con cui guarderesti un'amica in difficoltà. A scegliere, anche solo per oggi, di fare un passo piccolo ma vero.

Il resto verrà da sé.

Ma inizia da qui. Dal modo in cui decidi di parlarti.

Con affetto e stima,

Emanuela Donati

PILASTRO 1: MINDSET

La radice invisibile di ogni cambiamento reale

1. La verità che nessuno ci dice dopo i 40

Per anni ho nuotato. Letteralmente. Ero un'atleta dell'esercito, il mio corpo era un'arma silenziosa e affidabile. Quando la carriera è finita, ho continuato a vivere come se quella macchina potesse andare avanti da sola: stravizi, ritmi sregolati, la convinzione inconscia che giovinezza e bellezza mi proteggessero. Poi, improvvisamente, il corpo ha iniziato a parlare. Non con un grido, ma con un sussurro stanco. Peso che non se ne andava, energia che evaporava, sonno che diventava un miraggio, umore che oscillava senza preavviso.

Ho cercato soluzioni fuori: diete, allenamenti spinti, integratori. Niente ha funzionato davvero. Finché non ho capito una cosa semplice, ma radicale: non si può cambiare il corpo se prima non si cambia la relazione con sé stesse.

Dopo i 40, il nostro corpo non ci tradisce. Si trasforma. E quando la giovinezza non può più fare da scudo, molte di noi si sentono fragili, confuse, sole. La società ci dice di "ripararci" con la disciplina ferrea. Ma la disciplina senza consapevolezza è solo violenza travestita da sacrificio. Il vero punto di partenza è altrove. È dentro. Si chiama Mindset.

2. Cos'è davvero il Mindset (e perché è il Pilastro 0 di tutto)

Il mindset non è "pensiero positivo". Non è motivazione da palestra. È il sistema operativo silenzioso con cui leggi te stessa, gli altri, il tempo, lo stress, il fallimento e il successo. È la lente che decide se un segnale del corpo è un'allerta da ascoltare o un difetto da punire.


La neuroscienza ci ha dimostrato una cosa bellissima: il cervello non è fisso. È plastico. Si rimodella in base a ciò che ripeti, a ciò che scegli di notare, a come rispondi alle emozioni. Ogni micro-abitudine consapevole è un colpo di scalpello che scolpisce nuovi percorsi neurali. Ma senza una mappa mentale chiara, ogni tentativo di cambiamento resta superficiale, temporaneo, estenuante.

Se vuoi dimagrire senza riprendere i chili, ritrovare energia senza crollare la sera, o performare senza bruciarti, devi prima lavorare su queste 5 fondamenta mentali:

3. Le 5 colonne del Mindset dopo i 40


◆ 1. Consapevolezza > Controllo

Impara a osservare senza giudicare. Il corpo che cambia, l'umore che oscilla, la stanchezza improvvisa: non sono errori. Sono dati. Il primo passo è smettere di combatterli e iniziare ad ascoltarli.

 Domanda per te: Qual è il segnale che il mio corpo mi sta mandando da mesi, ma che ho scelto di ignorare?


◆ 2. Priorità > Perfezione

Non puoi fare tutto. E non devi. Dopo i 40, l'energia è una valuta preziosa. Dire "no" al superfluo non è egoismo: è sopravvivenza biologica. Organizzare la vita non significa riempire l'agenda, significa proteggere ciò che conta.

 Domanda per te: Cosa sto facendo per abitudine, ma che non mi nutre più?


◆ 3. Emozioni > Reazioni

Lo stress non si gestisce ignorandolo. Si gestisce nominandolo, respirandolo, scegliendo come rispondere. La differenza tra chi crolla e chi si rialza non è la durezza della vita, ma la pausa che si concede prima di agire.

 Domanda per te: Quando mi sento sopraffatta, qual è la mia reazione automatica? E quale potrei scegliere, anche solo per 3 secondi?

◆ 4. Fallimento > Giudizio

Nello sport ho imparato che ogni gara persa era un maestro. Nella vita reale, spesso lo trattiamo come una sentenza. Il fallimento non è l'opposto del successo. È il suo carburante. Cambiare abitudini è un processo, non un interruttore.

 Domanda per te: Qual è "l'errore" che continuo a portarmi dietro come colpa, e che potrei invece leggere come lezione?

◆ 5. Identità > Risultato

Non dire: "Devo dimagrire". Di: "Sto diventando una donna che rispetta i propri ritmi". Non dire: "Devo allenarmi". Di: "Mi muovo perché il mio corpo merita di essere vivo". Quando sposti il focus dal risultato all'identità, la disciplina smette di essere fatica e diventa coerenza.

 Domanda per te: Chi voglio diventare, non solo come voglio apparire?

4. La filosofia del “piccolo che diventa grande”

Dopo i 40, il corpo non risponde più agli estremi. Risponde alla costanza gentile. La neuroplasticità non si attiva con gli scatti, ma con i passi ripetuti. Ecco perché le micro-abitudini non sono un trucco: sono biologia applicata.

- 5 minuti di respiro consapevole al mattino > 1 ora di corsa forzata la sera.
- Bere un bicchiere d'acqua appena sveglia > saltare il pranzo per “rimediare”.
- Spegnere gli schermi 30 minuti prima di dormire > combattere l'insonnia con integratori.

Il cambiamento non è un evento. È un'accumulazione. E ogni piccola scelta mentale rafforza il muscolo più importante: la fiducia in te stessa.

5. Esercizio pratico: La Mappa del Tuo Nuovo Mindset (10 minuti)

Prendi un foglio. Non pensare. Scrivi.

1. Cosa mi sta rubando energia mentalmente? (persone, impegni, pensieri ricorrenti)
2. Cosa posso semplificare questa settimana? (scegli UNA cosa)
3. Qual è una micro-abitudine mentale che posso inserire? (es. “Quando sento ansia, faccio 3 respiri profondi prima di rispondere”)
4. Come vorrei guardarmi allo specchio tra 6 mesi, non per il corpo, ma per lo sguardo?

Conserva questo foglio. Rileggilo ogni domenica. Non per giudicarti. Per ricordarti chi stai scegliendo di diventare.

6. Un messaggio a chi si sente persa in questa fase

So cosa vuol dire guardare il corpo e non riconoscerlo. So la paura di non essere più “abbastanza”. So il peso di dover gestire famiglia, lavoro, aspettative, ormoni che ballano un ritmo nuovo. Ma voglio dirti una cosa che la scienza e l'esperienza mi hanno insegnato: la fragilità non è il contrario della forza. È il suo preludio.

Il mindset è la chiave di quella porta. Non serve essere perfette. Serve essere presenti. Serve scegliere, giorno dopo giorno, di trattarsi con la stessa empatia che riserveresti a un'amica cara.



Ex atleta dell'Esercito nel Nuoto, ha conquistato titoli Nazionali ed Internazionali. Ha allenato più di 1000 persone tra amanti dello Sport, ed Atleti Professionisti, accompagnandoli ad Olimpiadi e manifestazioni internazionali in tutto il Mondo sia come Tecnico, che come Preparatrice Fisica e Mentale.

Nata a Roma nel 1981. Laureata in Scienze Motorie con Master universitari in Scienza della Nutrizione, Posturologia, Psicologia Sportiva, Terapia e Trattamento post Trauma ed Intervento.



www.dottoressaemanueladonati.it



@dott.ssa_emanueladonati



Dott.ssa Emanuela Donati