

7 Trigger che Mandano in sovraccarico le PAS e le pratiche per ricalibrarsi in 60 secondi

Copyright (C) 2026 Sara Caleb, Saggezza nel Corpo. Tutti i diritti riservati.



Per donne altamente sensibili che vogliono vivere i momenti sociali con più radicamento, calma e confini

Immagina questo:

Entri in una stanza, sei a una cena, una festa o un incontro, e ti senti subito presente. Le conversazioni scorrono, le risate, i gesti, il brusio intorno. Ti senti parte del movimento, partecipi senza sforzo, con attenzione viva ma non dispersa. Il suono non ti invade, il chiacchiericcio resta sullo sfondo anche se lo percepisci tutto, i passi e i movimenti degli altri si intrecciano con i tuoi senza urtare.

Le luci ti accarezzano invece di accecarti, i colori e i dettagli visivi scorrono attraverso lo sguardo come un fluire leggero, senza pesare. Gli odori ti raggiungono, ma non si accumulano dentro di te; l'aria attorno si muove, e il corpo segue con leggerezza. Quando qualcuno si avvicina, il tuo spazio interno resta chiaro e presente, il corpo percepisce i confini senza rigidità, e tu resti nel tuo ritmo.

Puoi ascoltare, puoi parlare, puoi ridere, puoi muoverti: resti dentro l'esperienza senza sentirti travolta, e anche quando senti il corpo che chiede pausa, riesci a rispondere senza interrompere tutto, senza dover fuggire. Il respiro si muove con i momenti, si allunga e si accorcia come sa fare, senza che tu debba pensarci. La stanchezza non arriva come un colpo improvviso, e il corpo resta al suo ritmo.

Sembra quasi incredibile vero? Eppure è possibile, anche per chi è PAS (persona altamente sensibile)

Se stai leggendo questa guida probabilmente forse per te la realtà è un'altra, e sai quanto velocemente un evento quotidiano può trasformarsi da piacevole a "troppo".

Succede perché il tuo sistema nervoso registra ogni dettaglio: suoni, luci, odori, micro-dinamiche sociali.

Questa guida è per te se:

- ✿ **Sei altamente sensibile e ti senti saturare velocemente**
- ✿ **Dopo un evento sociale hai bisogno di ore per recuperare**
- ✿ **I rumori, gli odori, le luci forti ti mandano in difficoltà**
- ✿ **Vorresti vivere i momenti sociali con più radicamento, calma e confini**
- ✿ **Ti interessa l'embodiment, la teoria polivagale e la regolazione del sistema nervoso**

In questa guida trovi i 7 trigger più comuni + una pratica embodiment rapida per ciascuno, per ritrovare spazio, respiro e presenza in meno di un minuto.

1. Troppi stimoli sonori

Problema: Musica alta, più conversazioni sovrapposte, piatti, rumore costante.

Risposta somatica: attivazione del sistema simpatico, tensione mandibolare, respirazione alta.

Pratica (60 sec): **“La Bolla Acustica”**

- ✳️ Porta una mano dietro la nuca
- ✳️ Una davanti al cuore
- ✳️ Inspira
- ✳️ Micro inclinazione del capo in avanti
- ✳️ Espira come se “svuotassi” l’aria dal torace e attorno alla testa. Ripeti la respirazione un paio di volte.
→ **Ricalibra l’orecchio interno e abbassa l’allerta.**

2. Odori forti, profumi, cibo, ambienti chiusi

Problema: Le PAS percepiscono alcuni odori come “invasivi”.

Risposta somatica: nausea leggera, contrazione addominale.

Pratica: **“Radicamento olfattivo”**

- ✳️ Pensa a un odore che ti piace (profumo di un fiore, olio essenziale...)
- ✳️ Appoggia polpastrelli sul diaframma
- ✳️ Inspira solo dal naso lentamente
- ✳️ Espira dalla bocca 2x più lunga. Ripeti un paio di respirazioni.
→ **Riduce l’ipersensibilità del nervo vago.**

3. Troppe persone vicine / nessuno spazio personale

Problema: sovraccarico da prossimità e “saturazione sociale”.

Risposta somatica: il corpo perde orientamento, equilibrio, o la postura collassa

Pratica: “Claim Your Space”

- ✳ Micro spinta dei piedi verso il pavimento
- ✳ Apri leggermente i gomiti verso l'esterno
- ✳ Micro oscillazione laterale del busto

→ **Il corpo sente di “esistere”, recupera confini e senso di sicurezza personale.**

4. Essere coinvolta in mille conversazioni contemporaneamente

Problema: sentirsi risucchiata, drenata, dover rispondere a tutto.

Risposta del corpo: tensione cervicale e scapolare, battito accelerato, sensazione di dispersione

Pratica: “L’Ancoraggio dello Sguardo”

- ✳ Scegli un oggetto nell’ambiente
- ✳ Fissalo per 3 respiri
- ✳ Lascia che il tuo sguardo ritorni lentamente alla persona

→ **Segnale di sicurezza al sistema nervoso, ti dà agency e riduce dispersione energetica.**

5. Aspettative di performance sociale

(es. "Sorridi", "Socializza", "Racconta di te")

Problema: pressione, iper-attivazione.

Risposta somatica: tensione facciale (sopracciglia e mandibola), respiro superficiale, rigidità del collo.

Pratica: "La fronte che si scioglie"

- ✳ Passa un dito sopra le sopracciglia, dalla radice del naso verso le tempie
- ✳ Inspira dal naso, espira lentamente dalla bocca
- ✳ Rilassa la fronte
- ✳ Ripeti un paio di volte

→ **Riduce l'attivazione simpatica, la tensione facciale e segnala al corpo che va tutto bene.**

6. Luci forti / ambiente visivamente caotico

Problema: il sistema visivo delle PAS si satura più velocemente.

Risposta somatica: affaticamento oculare, mal di testa leggero, irritabilità, sensazione di "tensione dentro la testa".

Pratica: "Chiusura Morbida"

- ✳ Ammorbidisci la vista (sguardo sfocato o semi-chiuso)
- ✳ Poggia una mano sul petto
- ✳ Respira nello spazio dietro gli occhi

→ **Regola l'apparato visivo, calma il sistema nervoso e riporta attenzione al corpo.**

7. Stanchezza improvvisa (il crash energetico)

Problema: il “crash” tipico delle PAS – energia finita tutta insieme.

Risposta somatica: crollo posturale, occhi pesanti, difficoltà di concentrazione, senso di vuoto.

Pratica: “Reset Vago Express”

- ✳️ Inspiratione breve e profonda
- ✳️ Espirazione lunga, con un suono “hhhhaaa”
- ✳️ Scrolla le spalle in 3 cicli

→ **Scarica l'attivazione accumulata, stimola il nervo vago e ripristina il flusso energetico.**

Come usare le pratiche

Puoi farle:

- ✳️ in bagno
- ✳️ un attimo da sola
- ✳️ in un angolo tranquillo
- ✳️ mentre parli con qualcuno (alcune sono invisibili)

Queste pratiche ti riportano a te, alla tua energia, ai tuoi confini.

Perché funziona così bene?

Perché lavorano direttamente sul corpo, il luogo dove nasce il sovraccarico.

Le pratiche che trovi qui sono ispirate alla teoria polivagale, all'embodiment e ai processi di autoregolazione somatica.

E sono state pensate per essere:

✳️ **rapide**

✳️ **discrete**

✳️ **efficaci**

✳️ **rispettose del tuo ritmo**

Puoi usare queste pratiche nel quotidiano per abituarti a loro e applicarle nei momenti di sovraccarico evidente, così da poter tornare ad un senso di presenza e sicurezza nel tuo corpo.



Porta il cambiamento nel tuo corpo e nella tua vita.

Se senti il bisogno di una continuità più lunga, di un accompagnamento che attraversi le situazioni quotidiane, ho una buona notizia per te! Sono ufficialmente aperte le porte della quinta edizione di **BLISS**.

BLISS è un percorso pensato per donne altamente sensibili che desiderano vivere la loro sensibilità non come un peso, ma come una ricchezza che le sostiene nella vita. Qui la sensibilità viene valorizzata e trasformata in **sens-abilità**, una qualità che intreccia presenza emotiva, energia vitale e chiarezza interiore. Attraverso pratiche di embodiment integrate a teorie della regolazione somatica, **BLISS** apre uno spazio dove la tua profondità di percezione può restare viva senza svuotarti, **dove le relazioni, i confini e il tuo ritmo interno possono trovare un equilibrio autentico.**

In **BLISS** la sensibilità diventa uno **strumento di presenza nel mondo, un modo di abitare il corpo**, di sentire i segnali di disregolazione, di rispondere ai bisogni con coerenza. Il percorso si svolge in sessioni dal vivo, con materiale e strumenti che attraversano il quotidiano, accompagnandoti a **portare ciò che senti nella tua esperienza concreta**.

Se senti che è il momento di abitare la tua sensibilità come risorsa incarnata, **BLISS** ti accompagna in questo percorso.

L' early bird chiude il 31 gennaio, entra adesso e porta questa esperienza nella tua vita.

✳️ [Iscriviti qui a BLISS](#)

Con presenza e cura,

Sara, Saggezza nel corpo



Ciao, sono Sara,

Embodiment Mentor e formatrice, facilitatrice in relazioni di ascolto e aiuto, specializzata in crescita post-traumatica e neuroresilienza. Sono una delle socie fondatrici e presidente di APIFE, l'Associazione Professionale Italiana Facilitatori di Embodiment. Da oltre quindici anni integro scienza, spiritualità e pratiche somatiche per accompagnare le persone a riconnettersi al corpo. Mi dedico in particolare all'Embodiment femminile e alla crescita personale e spirituale, con un approccio trauma-informed.

Ti aspetto su Saggezza nel Corpo, il portale dedicato all' Embodiment Femminile dove trovi approfondimenti, pratiche guidate, ispirazioni quotidiane e percorsi pensati per aiutarti a riconnetterti al tuo corpo, ritrovare energia e sicurezza, e incarnare la tua forza e presenza autentica: www.saggezzanelcorpo.com

Con amorevolezza e salda presenza,

Sara

