

ELIAN VOSS

GUIDA GRATUITA · METODO EV

# I Primi 3 Passi Pratici

Come iniziare a regolare il sistema nervoso oggi stesso

---

[elianvoss.com](http://elianvoss.com)

# Per chi sta leggendo questa guida

Se sei arrivato qui, probabilmente hai già sentito parlare dell'Executive Fog — quella condizione in cui la mente non riesce ad accendere, i compiti importanti non partono, e la stanchezza non passa nemmeno con il riposo. Questa guida non ti spiega cosa è l'Executive Fog (per quello c'è il libro e l'enciclopedia su [elianvoss.com](http://elianvoss.com)). Ti dà i tre primi strumenti pratici per iniziare a uscirne oggi stesso.

Questi tre passi sono selezionati con un criterio preciso: producono un effetto misurabile nelle prime 72 ore, richiedono meno di dieci minuti al giorno in totale, e non richiedono nessuna conoscenza preliminare per essere applicati. Sono il punto di partenza del Metodo EV — Esecuzione Vitale.

**Nota importante:** questi tre passi non sono sostituti di un percorso completo. Sono la porta di ingresso. Se dopo tre settimane di pratica regolare senti i benefici che descriviamo, il passo successivo è il libro Executive Fog Vol. 1, disponibile su Amazon.

## 01

### Il Sospiro Fisiologico EV

**Cosa fa:** Riduce il livello di cortisolo e attiva il nervo vago in meno di 60 secondi.

**Perché funziona:** La ricerca di Andrew Huberman (Stanford) ha documentato che la doppia inalazione nasale seguita da una lunga espirazione produce una riduzione misurabile della frequenza cardiaca e dell'attivazione simpatica nel giro di 15 secondi. È il meccanismo con cui il corpo si auto-regola durante il sonno — ogni 5 minuti circa. Portarlo nella veglia produce gli stessi effetti.

**Come si fa:**

1. Inalazione profonda attraverso il naso, portando i polmoni al 70% della capacità.
2. Immediatamente, una seconda inalazione breve e rapida attraverso il naso, portando i polmoni al 100%.
3. Espirazione lenta e completa attraverso la bocca, svuotando i polmoni completamente in 6-8 secondi.

*Ripetere 3 volte. Durata totale: circa 45 secondi.*

**Quando usarlo:** Al mattino prima di aprire il computer. Prima di ogni riunione o telefonata difficile. Ogni volta che senti le spalle salire o il respiro accorciarsi.

**Come sai che funziona:** Nel giro di 2-3 minuti noterai le spalle che si abbassano spontaneamente. Questo è il segnale che il nervo vago ha ricevuto il messaggio di sicurezza.

---

## 02

### Lo Sguardo Lontano

**Cosa fa:** Interrompe il ciclo di saturazione visiva e abbassa l'attivazione del sistema di allerta in 60 secondi.

**Perché funziona:** Quando gli occhi sono focalizzati su uno schermo vicino, il sistema nervoso entra in uno stato di vigilanza focalizzata che attiva il sistema simpatico. Quando gli occhi si defocalizzano verso un punto lontano, il cervello riceve il segnale che non c'è nessuna minaccia immediata nell'ambiente — e il livello di allerta scende. La ricerca di Hubel e Wiesel (Nobel per la fisiologia) ha documentato questa connessione tra modalità visiva e sistema nervoso autonomo.

**Come si fa:**

1. Allontana lo sguardo dallo schermo.
2. Porta gli occhi verso un punto a distanza di almeno 6-8 metri — una finestra, il fondo della stanza, il cielo.
3. Non cercare di mettere a fuoco nulla. Lascia la visione leggermente defocalizzata, morbida, come se stessi guardando il paesaggio senza cercare niente in particolare.
4. Mantieni per 45-60 secondi.

**Quando usarlo:** Ogni 30 minuti di lavoro al computer. Imposta un promemoria sul telefono con il messaggio "sguardo lontano". Dopo 2 settimane non servirà più il promemoria.

**Come sai che funziona:** Il respiro si allargherà spontaneamente nei secondi successivi — il diaframma si rilasserà un po'. È il segnale che il sistema di allerta ha abbassato il livello di attivazione.

---

## 03

### Il Check-in del Semaforo Neurologico

**Cosa fa:** Costruisce la consapevolezza del proprio livello di allerta e addestra il sistema nervoso a riconoscere i segnali precoci della nebbia prima che si installi.

**Perché funziona:** La ricerca di Sarah Garfinkel (Sussex) ha documentato che le persone con una buona interocezione — la capacità di sentire i segnali interni del corpo — gestiscono meglio lo stress e regolano le emozioni in modo più efficace. Il Check-in del Semaforo è il primo passo nell'allenamento interocezionale.

### **Come si fa:**

Tre volte al giorno — mattina, metà giornata, sera — fermati 30 secondi e osserva tre cose:

- **SPALLE:** sono abbassate e il torace è aperto (Verde), o le spalle salgono e il torace si chiude (Giallo/Rosso)?
- **RESPIRO:** scende fino all'addome (Verde), o si ferma nel torace (Giallo/Rosso)?
- **MANDIBOLA:** è rilassata con i denti separati (Verde), o i denti si toccano/serrano (Giallo/Rosso)?

*Assegna un colore: Verde = sistema regolato. Giallo = allerta moderata. Rosso = allerta intensa.*

**Quando usarlo:** Mattina appena sveglio, prima di pranzo, sera. Tieni un registro per 7 giorni: scrivi solo il colore e l'ora. Dopo 7 giorni avrai la mappa del tuo pattern personale di allerta.

**Come sai che funziona:** Dopo 2-3 settimane inizierai a notare i segnali del semaforo spontaneamente, senza doverti fermare intenzionalmente. Questo è il segnale che il canale interocettivo si sta riaprendo.

# E adesso?

Questi tre passi sono efficaci da soli se praticati con continuità per almeno 21 giorni. Ma sono anche il livello 0 di un sistema molto più completo.

Se dopo 3 settimane senti che stai iniziando a uscire dalla nebbia e vuoi andare più in profondità, il libro Executive Fog Vol. 1 contiene l'intero Metodo EV con tutti i 7 tipi di nebbia, le 7 Micro-Rotture, la Sequenza EV da 7 minuti e il Piano EV di 30 giorni.

→ **EXECUTIVE FOG Vol. 1**  
Disponibile su Amazon

---

© 2025 Elian Voss · elianvoss.com · Tutti i diritti riservati

Questa guida è gratuita e può essere condivisa liberamente nella sua versione integrale.