

La Stanza Dei Bottoni

Un Viaggio Consapevole

di Veronica Buzzetti

Roma 2026

Titolo dell'opera: La Stanza Dei Bottoni di Veronica Buzzetti.

© 2026 Veronica Buzzetti. Tutti i diritti riservati.

Prima Edizione: luglio 2026.

ISBN

Cura Editoriale e Progetto Grafico: Veronica Buzzetti
con il supporto tecnologico di Gemini AI.

Copertina: Veronica Buzzetti con il supporto
tecnologico di Gemini AI.

Revisione Testo e Correzione Bozze: Veronica Buzzetti
con il supporto tecnologico di Gemini AI.

Contatti dell'Autrice:

Sito Web:

risorse-umane-e-formazione.com/contatti

E - Mail humanr.formazione@gmail.com

Indice

- *Prefazione*
- *La Stanza dei Bottoni*
- *Il Sorriso Interiore*
- *Silenzio e Respiri*
- *Pratica del Presente*
- *Respiro Consapevole*
- *Rielaborazione*
- *Abbandona il Pilota Automatico*
- *Il Rumore al Centro*
- *Presenza Intenzionale*
- *L'arte del Non Fare*
- *Il Punto Focale*

- *Rilassare l'Invisibile*
- *Rielaborazione*
- *Il Potere dei 5 Respiri*
- *Visualizza le Nuvole*
- *Ascolto dei Bisogni*
- *La Melodia Interiore*
- *Vocale della Presenza*
- *Integrazione Finale*
- *Bilancio di Crescita*

Prefazione

*Benvenuto nel tuo percorso
mindfulness di 21 giorni.*

*Un impegno quotidiano, semplice e
mirato: una lettura al giorno per
nutrire la tua presenza. Buon
cammino!*

La Stanza dei Bottoni

Giorno 1, La Stanza dei Bottoni

*Entra nella tua 'Stanza dei Bottoni',
siedi, chiudi gli occhi e lascia andare.
Stai creando il tuo spazio sicuro
lontano dalle ingerenze.*

*Sigillo di Consapevolezza ... hai creato il
tuo spazio. Portalo con te anche quando
uscirai dalla stanza.*

Giorno 2, Il Sorriso Interiore

*Accenna un sorriso portando
attenzione ad esso riflesso. Stai
scegliendo la calma e allenando la
resilienza.*

*Sigillo di consapevolezza il sorriso
è la tua calma immediata*

Giorno 3, Silenzi e Respiri

*Silenzi e respiri guariscono i pensieri.
Ferma il tempo un solo istante. Il
silenzio è il tuo laboratorio.*

*Sigillo di consapevolezza ferma il
tempo e ritrova la pace.*

Giorno 4, Pratica del Presente

*Inspira ed espira inspira ed espira
.... inspira ed espira. Richiama
l'attenzione 'Qui. Non inciampare
nel passato, non forzare il futuro.*

*Sigillo di consapevolezza ora, sei
presente e consapevole.*

Giorno 5, Pratica del Presente

*Abbandona i pensieri, crea lo spazio
per accogliere nuove idee, chiare e vive.*

*Alterna respiri profondi ad
espirazioni vive.*

*Sigillo di consapevolezza
abbandonati a nuova lucidità.*

Giorno 6, Respiro Consapevole

*Colori, risate e sospiri, connetti oggi
quelle sensazioni alle tue emozioni.*

Fanne buon uso ora.

*Sigillo di consapevolezza tra
sentire e agire il ponte sta nel
respirare.*

Giorno 7, Rielaborazione

Guarda la settimana appena trascorsa: quale momento di consapevolezza è stato più utile per gestire momenti di pressione?

Sigillo di consapevolezza la tua evoluzione sta per prendere forma.

*Giorno 8, Abbandona il Pilota
Automatico*

*I sensi avvertono, l'anima sente, il
corpo suona, la mente vive.*

*Oggi spezza un'abitudine con
intenzione ed osservalà.*

*Sigillo di consapevolezza ... decidi
ogni tua azione.*

Giorno 9, Il Rumore al Centro

*Ad ogni rumore riporta la
consapevolezza al centro. Respira e
guarda come la nuova stabilità
influenzi le tue decisioni.*

*Sigillo di consapevolezza ... la tua
stabilità è la tua forza nel caos.*

Giorno 10, Presenza Intenzionale

*Scegli un gesto, come aprire una porta
o bere un sorso d'acqua.*

*Oggi, esegui al rallentatore. Senti
ogni muscolo coinvolto, il contatto con
l'oggetto, il movimento dell'aria.
Trasforma un gesto automatico in un
atto di presenza intenzionale.*

*Sigillo di consapevolezza ...
l'intensità del gesto crea la qualità
della vita.*

Giorno 11, L'arte del Non Fare

Stop! Rilascia gli strumenti e ascolta la bellezza del 'Non Fare'. Lascia andare.

Sigillo di consapevolezza ... il silenzio è guida, lascia andare il controllo.

Giorno 12, Il Punto Focale

Scegli un colore e portalo al centro dei tuoi pensieri. Quando tutto corre, la quiete è la capacità di tornare al centro.

Sigillo di consapevolezza ritrova il tuo colore.

Giorno 13, Rilassare l'Invisibile

Il tuo corpo come nodi che si intrecciano a formare la tensione. Porta attenzione a quei nodi e rilassa l'invisibile. La tensione è un'abitudine, il rilassamento è una scelta.

Sigillo di consapevolezza il rilassamento è il tuo superpotere.

Giorno 14, Rielaborazione

*In quale situazione questa settimana
avresti agito d'impulso, ma la
consapevolezza ti ha permesso di
scegliere una risposta diversa?*

*Sigillo di consapevolezza ... ogni
Pausa è un passo verso una
leadership chiara.*

Giorno 15, Il Potere dei 5 Respiri

Usa cinque respiri, una manovra di de-briefing per acquistare lucidità e resettare il sistema.

Sigillo di consapevolezza ... pochi respiri per riprendere il comando.

Giorno 16, Visualizza le Nuvole

Quando avverti un pensiero che ti preoccupa, visualizzalo come una nuvola nel cielo. Non cercare di fermarla ma concentrati sullo spazio presente tra una nuvola e l'altra. Quel silenzio è la tua base.

Sigillo di consapevolezza ... il cielo sei tu.

Giorno 17, Ascolto dei Bisogni

*Ascolta e trasforma il viaggio. La tua
mente parla ed il tuo corpo parla
quindi ascoltali e trasforma il viaggio.*

*Sigillo di consapevolezza ... ascoltare
te stesso cambia la qualità del viaggio.*

Giorno 18, La Melodia Interiore

*I suoni, ascolta le sfumature. La
superficie è chiara ma la profondità è
più oscura.*

*Sigillo di consapevolezza ... cogli le
sfumature: è lì che risiede la vera
comprensione.*

Giorno 19, Vocale della Presenza

Registra un messaggio per te stessa e riascoltalo: quella voce che senti stà progettando il futuro o subendo il presente?

Sigillo di consapevolezza ... la bussola è la tua voce.

Giorno 20, Integrazione Finale

*Applica la consapevolezza acquisita.
Sii presente ad ogni interazione nella
vita e nel lavoro.*

*Sigillo di consapevolezza ... sii
presente ed autentica.*

Giorno 21, Bilancio di Crescita

Congratulazioni! Hai completato il tuo protocollo. Annota le sensazioni e tutto quello che è cambiato dal giorno 1.

Sigillo di consapevolezza ... ora mettilo in pratica.

La Dottoressa Veronica Buzzetti

*La Dottoressa Veronica Buzzetti è
CEO di Risorse Umane
Formazione, consulente strategica e
guida per la trasformazione del
benessere organizzativo. In un
mercato aziendale dominato dal
rumore e dall'esaurimento energetico,
la Dottoressa Buzzetti interviene
come "architetto della resilienza". La
sua missione è chiara: trasformare lo
stress cronico in performance
sostenibile.*

Attraverso l'integrazione scientifica di Mindfulness, Coaching e Psicologia del Lavoro, supporta imprenditori, manager e team leader nel disinnescare per ricostruire una leadership basata sul focus e sulla chiarezza decisionale. Come CEO Veronica non si limita alla teoria: implementa protocolli pratici di lavoro consapevole che riducono le interferenze, ottimizzano i flussi cognitivi e restituiscono alle persone la risorsa più preziosa: il tempo. Sei pronto a portare la tua azienda (o la tua carriera) verso una nuova

Ribalta? Se desideri approfondire i temi del libro, implementare un piano di benessere psicologico nella tua organizzazione o richiedere una consulenza strategica personalizzata, la Dott.ssa Veronica Buzzetti è a tua disposizione per costruire insieme il tuo prossimo successo. Inizia oggi il cambiamento: "Hai letto il libro e vuoi implementare il protocollo nella tua azienda? Prenota una sessione di analisi strategica gratuita di 15 minuti"! Sito Web risorse-umane-e-formazione.com/contatti

