



MINDFULNESS

PERCORSO UNIVERSALE E MODERNO
PER MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA
PROPRIA VITA.

COME LA MINDFULNESS PUO' ARRICCHIRTI LA VITA

Noi siamo ciò che facciamo sempre.
L'eccellenza non è un atto, ma una abitudine.

Aristotele

Scegliere la Mindfulness per raggiungere il benessere è un'esperienza trasformativa. Per seguirla dovrai prendere la consuetudine di praticare brevi meditazioni e acquisire consapevolezza delle radicate abitudini mentali che ti hanno impedito, fino ad ora, di vivere a pieno la vita.

CONSAPEVOLEZZA: presta attenzione alle esperienze del momento presente e permettili di avere un cuore aperto e «spazioso».

**LA MINDFULNESS MIGLIORA LA PERCEZIONE CHE HAI DI TE IN RELAZIONE ALLA TUA
VITA E AGLI ALTRI**

COSA E' LA MINDFULNESS

Prestare piena attenzione a tutte le esperienze positive o negative che siano.

La Mindfulness è:

- *Riconoscere i propri sentimenti senza esserne sopraffatti*
- *Identificarsi con ciò che si è veramente, non con i propri sentimenti o errori*
- *Vivere di più nel momento presente e meno nel passato e nel futuro*
- *Una via accessibile a tutti per coltivare la felicità*

La Mindfulness non è:

- *Svuotare la mente o fermare il flusso dei pensieri*
- *Una tecnica di rilassamento, sebbene il rilassamento sia uno dei suoi effetti*
- *Una fuga da se stessi; essa ci svela chi siamo*
- *Il lasciarsi passare per una vita senza progetti; si può pianificare consapevolmente, così come consapevolmente si può imparare dal passato.*

COME PUO' AIUTARTI LA MINDFULNESS

Ti permette di riconoscere e di sfruttare le tue potenzialità,
sia nelle relazioni che negli obiettivi personali

ACCOGLIERE IL PRESENTE

L'ingrediente principale della mindfulness è il momento presente. Quel che devi fare è concentrarti sulla tua esperienza nel presente, dimenticando il passato o il futuro o lo stesso scorrere del tempo, così come tutti i pensieri o le emozioni che ti attraversano la mente.

- Ci aiuta a rimanere concentrati su ciò che è importante e permette di accettare le sfide per intraprendere azioni mirate;
- La consapevolezza è utile anche quando si affrontano stress e avversità. A volte attraversiamo cose difficili e non sempre riusciamo a controllare ciò che accade intorno a noi. Invece di ignorare o evitare le cose difficili o le nostre emozioni negative, la mindfulness può aiutarci a superare quei momenti difficili e concentrarci sull'azione.
- La ricerca ha anche dimostrato che le pratiche di mindfulness sono collegate a una migliore qualità del sonno e alla salute fisica. Le persone consapevoli si sentono anche meglio riguardo al lavoro che svolgono e sono più felici della propria vita.

I BENEFICI DELLA MINDFULNESS

I benefici della mindfulness sulla salute vanno dalla riduzione dello stress e del dolore fisico, al miglioramento dei ritmi del sonno e a una maggiore capacità di uscire dalla depressione o dalla dipendenza.

CAPACITA' CEREBRALE

- Migliore memoria
- Tempi di reazione più rapidi
- Maggiore energia mentale
- Miglioramento della capacità intuitiva
- Elaborazione più rapida del pensiero
- Potenziamento delle funzionalità celebrative
- Migliore concentrazione
- Migliore capacità decisionale

I CIRCOLI DEL BENESSERE

La mindfulness ci regala una serie di benefici che vanno dall'essere più sereni all'avere un buon bagaglio di abilità che rendono più gratificante ogni aspetto della nostra vita

SALUTE E BENESSERE

- Riduzione dei livelli di ansia
- Miglior capacità di ripresa dalla fatica
- Riduzione dello stress
- Sollievo dalla depressione
- Riduzione del dolore
- Migliore controllo sulle dipendenze
O sui comportamenti autodistruttivi
- Sistema immunitario più forte
- Migliore salute del cuore e dell'apparato circolatorio
- Miglioramento della qualità del sonno

FELICITA' E REALIZZAZIONE

- Maggiore autostima
- Più fiducia in se stessi
- Maggior godimento dei momenti di svago
- Relazioni migliori
- Maggiore soddisfazione dal lavoro
- Migliore focalizzazione dei proprio obiettivi
- Liberazione del pieno potenziale

CONSAPEVOLEZZA DI SE E CAPACITA' RELAZIONALI

- Migliore conoscenza di sé
- Liberazione dai meccanismi reattivi
- Migliore gestione delle emozioni
- Migliore capacità comunicativa
- Maggiore abilità nel parlare in pubblico
- Migliore capacità di ascolto
- Maggiore empatia
- Più fiducia in se stessi

PRIMO ESERCIZIO DI MINDFULNESS

Esercizio di piccola introduzione alla Mindfulness

1. **SIEDITI AL TAVOLO**: con un piccolo oggetto davanti a te
2. **GUARDA DA VICINO L'OGGETTO**: per qualche minuto cogliendo tutto ciò che riesci a vedere, ma senza toccarlo o spostarlo. Pensa a come appare senza giudicarne l'aspetto o l'utilità
3. **CONCENTRATI SULLE TUE SENSAZIONI**: Restando immobile, chiudi gli occhi e prendi consapevolezza delle sensazioni fisiche che stai provando: i punti in cui il tuo corpo tocca i vestiti e in cui senti la pressione contro la sedia o il pavimento.
4. **MANTIENI LA TUA ATTENZIONE PER QUALCHE MINUTO SU CIO' CHE SENTI**: il suono del tuo respiro la radio del tuo vicino.
5. **RIPENSA A CIO' CHE HAI APPENA SPERIMENTATO**: rimanendo concentrato su un oggetto, sulle sensazioni e sui suoni, ti sei concesso una pausa dalle tue preoccupazioni. Nel tempo questa può diventare una preziosa occasione di riposo mentale.

