



PSICHEDINTORNI

Perché potrebbe interessarmi un corso di Mindfulness?

Benvenuti a questo nuovo appuntamento dedicato alla Mindfulness. Oggi parliamo del percorso per imparare a praticare Mindfulness.

Perché parliamo di questo?

Il corso è un metodo **sicuro e valido** per allenare la propria mente a essere **più presente e meno distratta**.

I corsi che noi proponiamo si rifanno al protocollo Mindfulness Based Living Course, messo a punto da Rob Nairn, **uno dei pionieri** nel tradurre gli insegnamenti orientali in una modalità accessibile per le menti occidentali.

Il percorso è strutturato in 8 incontri settimanali, di due ore ciascuno.

È un percorso che si caratterizza per il fatto di essere **graduale e accompagnato passo per passo** da guide esperte e qualificate.

Da dove si comincia?

Il primo passo è quello di prendere consapevolezza di come la mente sia instabile, ossia facilmente catturabile dai pensieri. Siamo consci di una piccola parte della nostra distrazione, abbiamo bisogno di ampliare questa finestra di consapevolezza per vedere chiaramente il punto in cui siamo.

Tecnica e atteggiamento

E poi si lavora su due livelli, che sono la tecnica e l'atteggiamento.

Con la **tecnica** la mente impara a calmarsi, a restare quieta, nonostante sulla sua superficie si muovano pensieri, emozioni, stati d'animo, percezioni etc. Questo significa **lavorare sull'abitudine** fortissima che la mente ha di farsi istantaneamente coinvolgere/catturare dai pensieri.

Io sono qua seduto, emerge un pensiero di un impegno che devo fare nel pomeriggio e inizio, in modo non consapevole, a pianificarlo e improvvisamente io non sono più qui.

L'**atteggiamento** è il modo in cui facciamo questo lavoro con la nostra mente.

In questo percorso accompagniamo le persone a lasciare il piglio da giudice severo, per assumere uno **sguardo morbido**, curioso, aperto, rilassato, fiducioso, non giudicante.

Questa è l'attitudine con cui è utile accostarci alla mente e alle sue abitudini.

La pratica della condivisione

Nei corsi di gruppo, dopo ogni pratica ci prendiamo del tempo per ascoltarci e condividere l'esperienza appena fatta. Si tratta di una **modalità di interazione diversa** da quella a cui siamo abituati di solito. È una vera e propria pratica anche la condivisione, che ha il senso di renderci ascoltatori consapevoli che possono essere testimoni di ciò che l'altro porta, senza dover intervenire in ciò l'altro dice, trovare soluzioni, sistemare ciò che è andato storto, giudicare,



PSICHEDINTORNI

avere opinioni. Lo stesso vale per chi condivide.

L'allenamento si inizia nella sessione di gruppo settimanale ma ha bisogno di essere coltivato durante poi tutta la settimana. La persona ha a disposizione le audio guide delle meditazioni e il manuale teorico e il nostro supporto nel caso di bisogno.

Quali sono i benefici?

Sono molti i benefici che la ricerca scientifica ha dimostrato essere prodotti da una pratica costante di Mindfulness.

Rafforziamo l'attenzione, la memoria, la concentrazione, la capacità di far fronte allo stress, la gestione dell'ansia o della rabbia, la capacità di sentirsi appagati verso la vita. Tutto questo incide positivamente sulla nostra autostima e sui nostri rapporti interpersonali.

Ma oltre questo, la Mindfulness ci aiuta a **far emergere le nostre qualità interiori di esseri umani**, come la saggezza, la gentilezza, la capacità di prenderci cura di noi stessi e degli altri inteso come tutto ciò che ci circonda, il sentirsi interconnessi con tutto il resto, il non giudizio.

Queste sono le cose più preziose **che abbiamo da offrire** a noi stessi e agli altri.

Potete seguirci sui nostri canali social e sul nostro sito per essere aggiornati sui corsi.

Vi invito a lasciare i vostri commenti sui temi di questo video qui sotto.

Saremo felici di leggervi e rispondervi.

Buon momento presente a tutti voi.