



PSICHEDINTORNI

Allenare la presenza mentale nella vita quotidiana

Benvenuti a questo nuovo appuntamento dedicato alla Mindfulness. Oggi vedremo come allenare la presenza mentale nella vita di tutti i giorni.

La presenza mentale, una qualità innata

Cos'è la presenza mentale? **E' la capacità di essere consapevoli di tutto quello che sta accadendo, dentro e fuori di noi, momento per momento:** il mio stato d'animo, i pensieri, la sensazione delle spalle contratte, l'attenzione a ciò che sto facendo, il rumore delle auto, la presenza delle persone intorno a me.

La presenza mentale è una qualità innata, potenzialmente presente in ciascuno di noi, e che tutti abbiamo sperimentato in alcuni momenti.

Di solito però non è questo lo stato ordinario della nostra mente di esseri umani: come abbiamo visto nei video precedenti, la nostra attenzione durante la giornata è quasi sempre dispersa, passa continuamente da un pensiero a un altro, o si occupa di più cose contemporaneamente.

Quando siamo nella presenza mentale, abbiamo sensazioni di chiarezza, lucidità, sentiamo l'esperienza in modo più vivido. Ci sentiamo più vivi.

Allenare la presenza mentale

La buona notizia è che **tutti possiamo rafforzare questa qualità della mente.**

Come? Ci sono due modi:

1. **Con la pratica formale di Mindfulness,** ovvero ritagliandoci del tempo per allenare la mente con pratiche di meditazione. (Parleremo di questo nel video "Come si svolge un corso di Mindfulness").
2. **Ci alleniamo a portare la consapevolezza, più e più volte, nella nostra vita quotidiana,** dirigendo intenzionalmente l'attenzione a ciò che stiamo facendo e a ciò che accade di momento in momento.

Vi vorrei parlare proprio di questo secondo allenamento, che possiamo fare mentre svolgiamo le attività abituali.



Come praticare la Mindfulness informale nella vita quotidiana

Come lo facciamo? Ecco alcuni passi.

1. Scegli un'attività abituale da svolgere in piena consapevolezza questa settimana. Qualsiasi attività va bene: ad es. lavarti i denti, preparare e bere il caffè o il tè, fare la doccia, mangiare, fare le faccende domestiche, guidare, rispondere al telefono.

Di solito, mentre compiamo attività abituali inseriamo il pilota automatico: laviamo i piatti, ma la nostra mente va altrove, a pensare a quello che dovrà fare dopo o a una conversazione già avvenuta.

Per questa settimana invece proponiti di svolgere l'attività prescelta portandovi tutta la tua attenzione.

2. Come puoi aiutarti a restare presente?

Comincia dal sentire la tua **postura**: in che posizione si trova ora il tuo corpo ?

Poi porta l'attenzione a tutte le **sensazioni fisiche presenti**: ad esempio, se stai guidando, puoi notare le sensazioni di contatto con il sedile, o il contatto delle mani sul volante.

Quindi allarga la consapevolezza a tutta l'esperienza di quel momento: **presta attenzione a quello che stai facendo e aiutati con i 5 sensi** - nota cosa vedi, gli odori, i rumori, le sensazioni tattili, e eventualmente il gusto.

Nota anche ciò che è presente nella tua **esperienza interiore**: lo stato d'animo, l'arrivo di pensieri ed emozioni.

3. Fai una sola cosa per volta. Quando noti che la mente scivola nella modalità multitasking, o quando ti accorgi che è andata altrove, riporta con pazienza l'attenzione a ciò che stai facendo. Più e più volte. E' un processo di arresto e risveglio.

4. Puoi goderti ciò che stai facendo, anche se si tratta di un'attività abituale e ripetitiva. Se lasci andare l'idea di dover correre a fare qualcos'altro, permettendoti di essere semplicemente lì, senza obiettivi e aspettative, puoi assaporare quel momento e puoi scoprire che la mente può riposare anche mentre siamo impegnati in qualcosa. Passiamo dalla modalità del fare a quella dell'essere.

5. Infine, ogni settimana puoi aggiungere una nuova attività da fare consapevolmente.

Se volete rimanere aggiornati sui prossimi video, iscrivetevi al canale Psiche Dintorni, e potete anche seguirci sulla pagina facebook o leggerci sul sito psichedintorni.it.

Buon momento presente a tutti voi.

Guarda il video Allenare la presenza mentale nella vita quotidiana.