

## COSA E' LA MINDFULNESS

- Mindfulness significa portare attenzione in modo consapevole e non giudicante a tutto quello che c'è sia nel mondo esterno che nel mondo interno
- Significa essere pienamente presente a quel che accade in ciascun momento senza alcuno sforzo per cambiare l'esperienza in atto.
- Implica applicare una "mente di principiante" momento dopo momento all'esperienza in una attitudine di accettazione.
- Quando siamo in una condizione "mindful" siamo in relazione con la vita senza alcuna aspettativa, senza sforzarci di modificare alcunché, con una attitudine aperta e curiosa nei confronti della vita che si dispiega momento per momento.

## QUALE E' L'OPPOSTO DELLA MINDFULNESS?

- Affannarsi in mille attività senza mettere attenzione a quel che si sta facendo.
- Non essere consapevole delle tensioni presenti nel corpo.
- "Mangiucchiare" senza essere consapevoli di stare mangiando.
- Guidare verso una destinazione senza porre alcuna attenzione al percorso che stiamo facendo.
- Essere distratti mentre ascoltiamo una conversazione.
- Fantasticare guardando la TV.

## PERCHE' LA MINDFULNESS E' UTILE

- Viviamo in un mondo molto stressante e accumuliamo una gran quantità di tensione.
- La nostra vita è sempre più complessa e veloce.
- Siamo "bombardati" da informazioni e tecnologie sempre nuove, dall'accesso costante a notizie provenienti da tutto il mondo, da richieste di comunicazione e contatto da un numero sempre crescente di persone attraverso differenti networks.
- La recente crisi economica e la carenza di lavoro hanno fatto crescere notevolmente il livello di stress.
- Molte persone sono sopraffatte dal ritmo e dalla complessità della vita e hanno perso il senso della semplicità e dell'equilibrio.
- Stress ed ansia sono estremamente diffusi nella nostra società e un alta percentuale di persone ne soffre in modo patologico.
- La richiesta di farmaci per la cura dei disturbi da ansia e da stress è costantemente in crescita e si ricorre sempre di più a metodi "fai da te" per contrastare stili di vita malsani.
- La tensione e lo stress oltre ad avere pesanti effetti negativi sul piano fisico e su quello mentale, ci rendono incapaci di godere appieno della vita.

## IN CHE MODO VIVERE NEL PRESENTE CI E' DI AIUTO?

- In genere siamo distratti dal momento presente a causa della inconscia preoccupazione riguardo al passato e al futuro.
- Fin quando davvero non ci facciamo attenzione, non siamo consapevoli che per la maggior parte del tempo stiamo rivivendo, ripensando o rimuginando il passato, oppure continuamente fantasticando, pianificando e immaginando strategie riguardanti il futuro.
- Spendiamo gran parte delle nostre energie in un costante “tira e molla” cercando di accaparrarci quello che desideriamo ed allontanando da noi quello che non ci piace. Raramente viviamo nel presente.
- Portare consapevolmente l’attenzione su quello che sorge nel momento presente è fonte di maggior chiarezza, consapevolezza ed accettazione.
- Ci accorgiamo di essere pienamente vivi e presenti solo quando viviamo momento per momento.

## I BENEFICI DELLA MINDFULNESS

- La Mindfulness ci offre l’opportunità di rallentare, di esaminare la nostra vita, di guardare a noi stessi e alle scelte che stiamo facendo in modo nuovo.
- Mano a mano che la consapevolezza cresce, ci rendiamo sempre più conto di quanti aspetti della nostra vita sono dominati dall’ansia e dallo stress.
- Imparare a gestire in modo consapevole lo stress cambierà radicalmente le vecchie modalità reattive permettendoci di agire in modo aperto ed accettante.
- Nel momento in cui l’abitudine a giudicare e a rimuginare sarà superata, saremo liberi di vivere pienamente l’esperienza in atto.
- Coltivare la Mindfulness rende possibile esperire una vasta gamma di emozioni, incluse quelle negative, con maggiore equanimità.
- Cambiare le modalità negative di reazione allo stress influisce in modo determinante sulla salute fisica e mentale.
- Praticare la Mindfulness è un modo molto efficace di aver cura di sé e di migliorare la salute e il senso di benessere.