

MINDFUL MOMENTS



Cos'è la consapevolezza?

La consapevolezza è un processo per portare l'attenzione cosciente su ciò che stai facendo. Si tratta di essere "nel momento presente", nel qui e ora, per qualsiasi attività tu stia svolgendo. Quando ci impegniamo consapevolmente in un'attività riusciamo a concentrare i nostri pensieri, riducendo lo stress e portando un senso di calma e determinazione nelle nostre vite.



Non ci sono regole fisse o schemi da seguire per praticare la consapevolezza. Puoi trovare il modo giusto per te praticando in modo regolare, anche quando non ti sembra di averne bisogno. In questo modo sarà più semplice ogni volta che riprenderai la pratica. Infatti, più pratichiamo, più questo rafforza le connessioni neurali che supportano la nostra capacità di concentrazione, riducendo i pensieri che ci distraggono.

Hai mai osservato un bambino mentre gioca? La loro concentrazione è al massimo in quei momenti e possiamo prenderlo come esempio per iniziare a fare come loro e arrivare a momenti di assoluta presenza mentale.

Quali sono i vantaggi?

I benefici della consapevolezza, identificati dalla ricerca, sono numerosi:

- migliore concentrazione
- riduzione dello stress
- potenziamento della memoria
- migliore reattività emotiva
- maggiore flessibilità cognitiva
- maggiore soddisfazione relazionale
- minore rimuginamento (quando quei pensieri inutili nella nostra testa girano e girano).



Come funziona?

La consapevolezza aiuta a ripristinare i sentimenti di calma e concentrazione. Ripristina il nostro sé fisico interno, abbassando la nostra frequenza cardiaca e la pressione sanguigna, che a sua volta ci fa sentire più calmi.

Quando il nostro corpo è più calmo, automaticamente arriva lo stesso messaggio di tranquillità anche alla mente.

Il nostro corpo è strettamente connesso alla nostra mente: attraverso la pratica della respirazione consapevole possiamo aiutare a trovare questo equilibrio mente-corpo e comprendere ciò che avviene dentro di noi.

The background is a solid reddish-brown color. In the top-left corner, there are several overlapping, thin, light-colored curved lines. On the left side, there is a stylized illustration of two leaves with a purple stem and veins, accented with orange and blue patterns. In the bottom-right corner, there is a faint, light-colored circular pattern resembling a sunburst or a stylized eye.

**Sperimenta alcune pratiche
ed esercizi di consapevolezza**

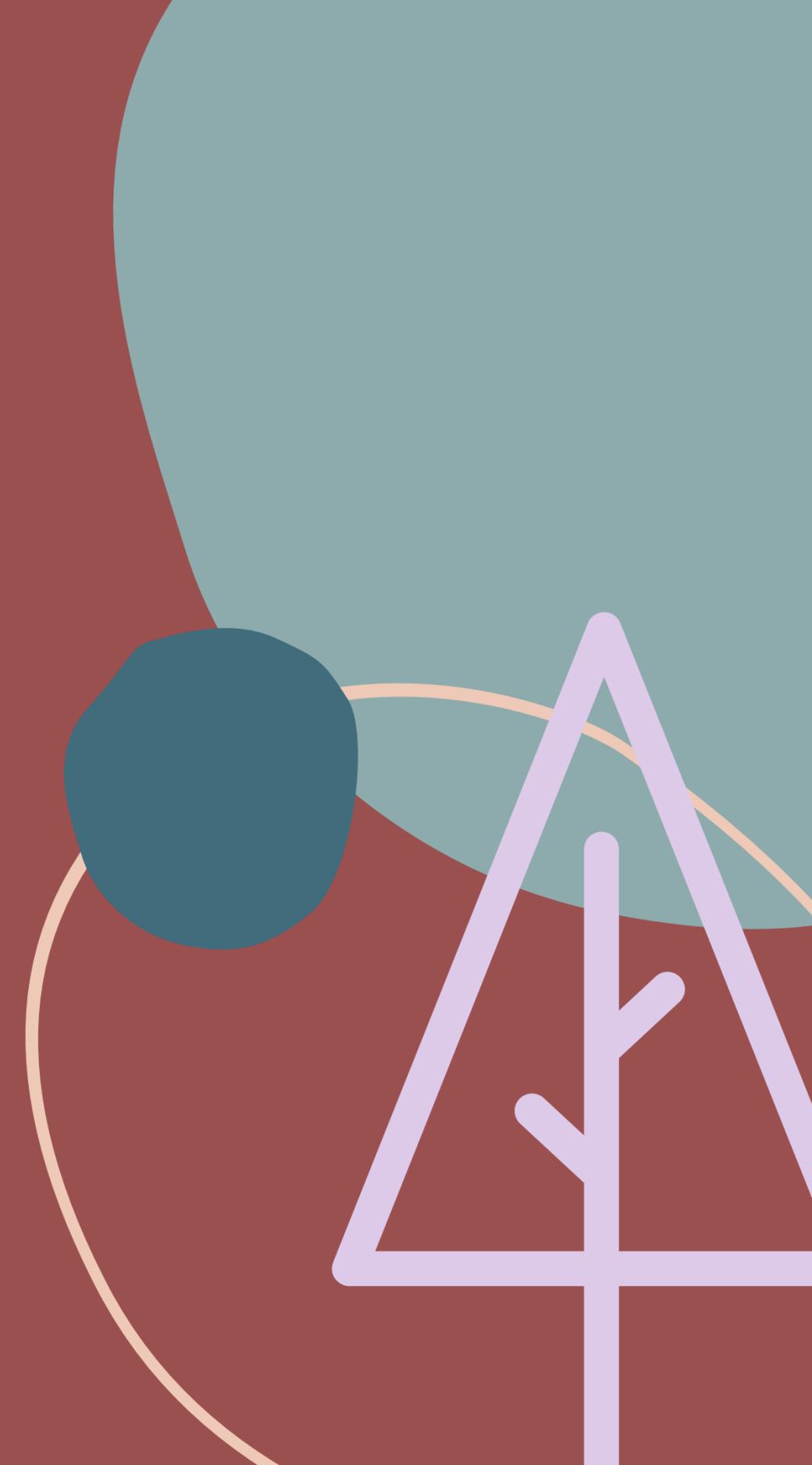
Respirazione consapevole

Per ogni pratica di consapevolezza o meditativa, il respiro è la chiave e l'apprendimento delle tecniche di respirazione aiuteranno a facilitare ogni esercizio.

L'introduzione di una pratica di respirazione consapevole, a partire da pochi minuti due volte al giorno, ti aiuterà nel prenderti qualche momento di pausa ogni volta che ne avrai bisogno.

Respirare consapevolmente aiuta a stimolare il nervo vagale che va dalla base del cranio fino all'intestino, attraversando la gola, il cuore e lo stomaco. Questo nervo agisce come un "freno" sul sistema nervoso, calmando queste parti del corpo e aiutando a contrastare la reazione allo stress "combatti o fuggi".

Questo, a sua volta, regolerà la nostra risposta fisica interna allo stress. È un processo a due vie: gestisci il corpo per gestire la mente e viceversa. Abbiamo tutti gli strumenti di cui abbiamo bisogno, dobbiamo solo sapere come usarli.





Sdraiati comodamente sul pavimento con le ginocchia incrociate o seduti in posizione verticale su una sedia con le piante dei piedi appoggiati sul pavimento. Rilassa il collo e le spalle e poggia le braccia lungo i fianchi o in grembo con i palmi rivolti verso l'alto.

Respira delicatamente attraverso il naso e dentro la pancia finché non la vedi sollevarsi delicatamente, contando lentamente 5 respiri. Fermati e trattieni il respiro contando altri 5 ed espira completamente dalla bocca.

Mentre conto, cerca di portare l'attenzione al respiro, chiudi gli occhi e visualizza una foglia leggera che cade sulla superficie dell'acqua e forma delle increspature.

Ripeti questo ciclo di respirazioni per 10 volte; poi nota come si adatta la tua respirazione regolare.

Puoi usare questa tecnica di respirazione in qualsiasi momento in cui avverti tensioni o stress..

Meditazione di consapevolezza

Una volta che hai imparato a calmare il respiro, il passo successivo è iniziare a meditare.

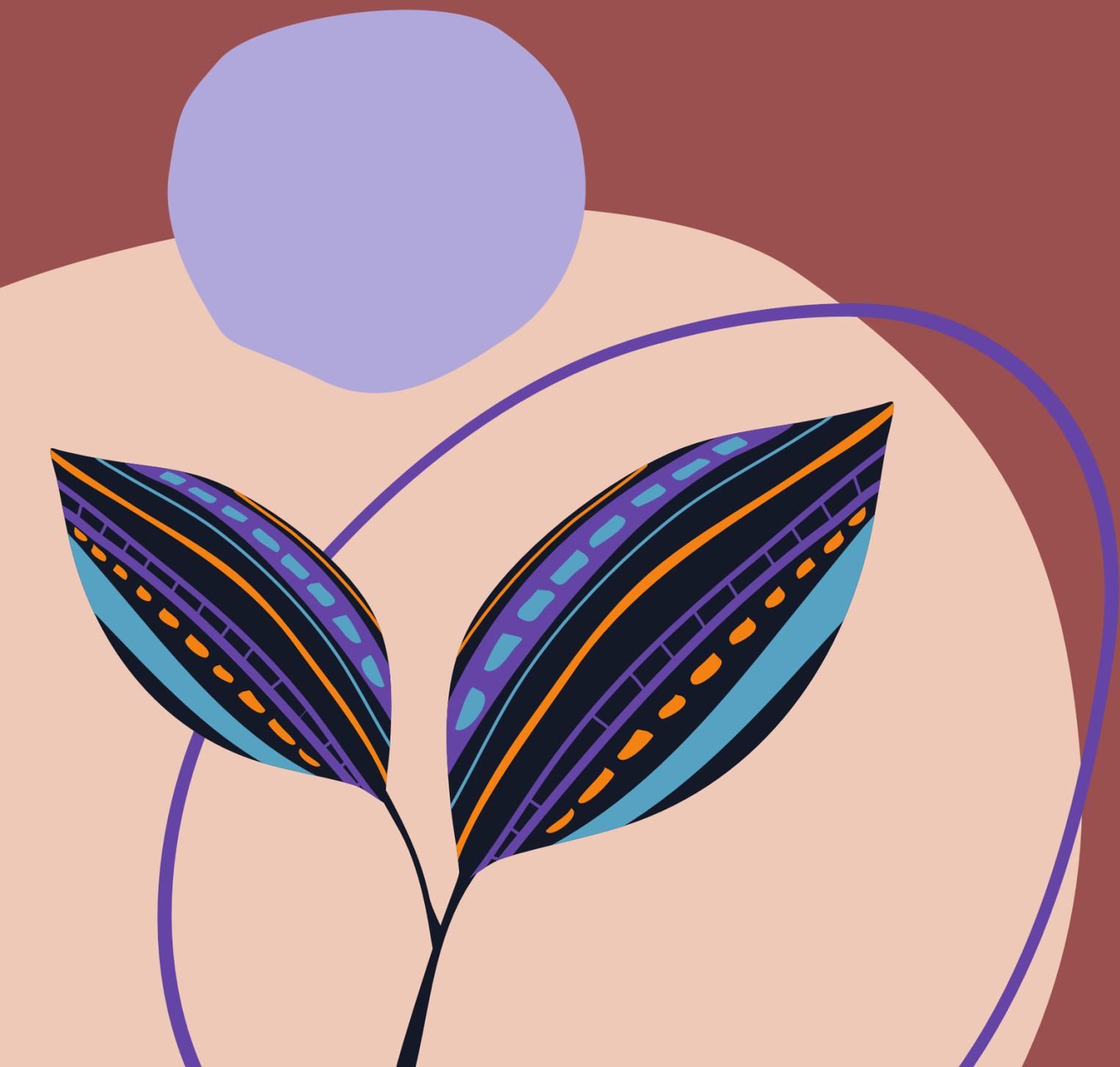
Alla nostra mente piace vagare e distrarsi, anche quando stai cercando di calmarla.

Lo scopo è diventare consapevoli del suo vagare e tornare al suo focus.

Questo processo di riportare costantemente la tua attenzione su un punto focale aiuta ad allenare la tua mente.

Puoi usare la tua pratica di respirazione, insieme al conteggio o alla ripetizione di una parola o un "mantra".





Durante la tua giornata ricordati di fare solo una
cosa alla volta.

Poni la tua totale attenzione su qualunque cosa
tu stia facendo.

Prenditi del tempo per fare una pausa

Prenditi un momento per te stesso e sconnettiti
da tutto.

Metti in silenzioso le notifiche sul telefono e
siediti in un posto tranquillo, ascoltando il tuo
respiro. All'inizio può sembrare difficile, ma lascia
andare i tuoi pensieri senza forzarli.



Esercizio di visualizzazione

Immagina un grande lago, incorniciato da una vallata piena di alberi.

Concentrati e visualizza i colori, la superficie e la sua quiete.

Immagina di trovare un piccolo sassolino ai tuoi piedi.

Prendilo, sentilo nella tua mano, poi lascialo cadere in acqua.

Ascolta il suono e osservalo mentre affonda lentamente nelle profondità del lago. Guarda le increspature che crea e osserva l'acqua tornare piatta.

Ripeti ogni volta che hai voglia.

Sii consapevole delle sensazioni

Sfruttiamo davvero tutti i nostri cinque sensi?

Ciò che vediamo, i colori, le forme o le viste, ma anche ciò che sentiamo. Dal canto degli uccelli al rumore del traffico, sintonizzandoci su di essi ritroviamo consapevolezza.

Il profumo dei fiori, del caffè appena fatto o della pioggia può avere un potente effetto sul sistema limbico del cervello.

Porta con te un taccuino e scrivi tutte le piccole cose che ti ispirano e catturano la tua attenzione.

Saprai cosa ti aiuta a connetterti e potrai dedicare più tempo a concentrarti su questi momenti positivi della tua vita.



Cammina con consapevolezza

Se puoi, cammina.

L'atto di camminare, anche per brevi distanze, può riconnetterti al tuo corpo, interrompere cicli di pensiero ripetitivo, regolare il tuo respiro, darti energia, aprire la tua visione immediata della vita e aiutarti a riportare il focus, armonizzando corpo e cervello mentre cammini.

Sii consapevole del tuo corpo, nota il ritmo dei tuoi passi, il contatto che i tuoi piedi col terreno.

Coinvolgi i muscoli addominali, rilassa le spalle, rafforza le gambe e cammina a passo svelto.

Alza lo sguardo e approfondisci il respiro.

**"In ogni passeggiata nella natura si riceve molto di più
di quanto si stia cercando. "**

**John Muir, scozzese-americano
naturalista, attivista e autore**





Prima di dormire

Concediti il tempo per prepararti al sonno.

Spegni i dispositivi elettronici.

Concediti un bagno caldo, leggi un libro,
ascolta musica rilassante.

Fallo con tutta la concentrazione possibile.

Pratica un momento di gratitudine e scrivi
tutte le cose positive che sono successe
durante la tua giornata, poi lascia andare
e pensa che domani è un giorno nuovo in
cui puoi sempre ricominciare.

"La consapevolezza ci porta a casa nel presente. "

**Thich Nhat Hanh,
monaco buddista vietnamita e attivista per la pace**

