

**PENSIERI ED EMOZIONI TI SOFFOCANO?
RIMUGINI SPESSO SUL PASSATO?
IL FUTURO TI METTE ANSIA?**

FERMATI E RESPIRA



VIVI NEL PRESENTE CON LA MINDFULNESS

La parola **mindfulness** traduce in chiave occidentale e scientifica un concetto attinto alla psicologia buddista indiana: significa consapevolezza non giudicante del momento presente, o “pienezza della consapevolezza”. E' una pratica plurimillenaria - eppure codificata e sperimentata in ambito clinico soltanto da pochi decenni - che consiste nel portare intenzionalmente la propria attenzione sul presente, momento dopo momento, per svincolarsi dal passato (che non c'è più) e dal futuro (che non c'è ancora), arrivando a vivere con presenza e gentilezza (anche e soprattutto verso se stessi) l'unico momento possibile: questo.

La **mindfulness** è una pratica concreta e strutturata, composta da molti esercizi applicativi per un allenamento progressivo in direzione di un nuovo stile di vita.

Tutto parte dal concetto di “attenzione”. Il modo in cui noi usiamo l'attenzione, ogni giorno, ha un'importanza fondamentale per il nostro benessere. Spesso ci capita di trascorrere interi periodi come se avessimo in mente soltanto alcuni pensieri fissi: il lavoro, le preoccupazioni, il dolore, i problemi... Focalizzare la nostra attenzione solamente su questi elementi (sempre uguali, tra l'altro) ci blocca in una condizione di perenne tensione, che comunemente viene chiamata stress.

Lo stress è la cronicizzazione di un allarme che in natura serve per affrontare pericoli improvvisi. Se però questa condizione di allerta si prolunga in modo indefinito dentro di noi, in assenza di un pericolo immediato e si adatta e altera i nostri ritmi vitali fossilizzandoci in automatismi che ci

trascinano lungo la nostra stessa vita. **Mindfulness** significa imparare a tornare a una forma di attenzione rilassata, diffusa, creativa, ancorata al presente, incline ad accogliere la realtà per come è. Osservando pensieri, emozioni e sensazioni per ciò che sono: semplici contenuti mentali.

Il training dura due mesi, con otto sedute settimanali di 90/120 minuti ciascuna. Ogni settimana vengono consegnati i file mp3 e pdf per gli esercizi quotidiani, da svolgere a casa. (info@psymind.it).

Trainer:

dr. Alessandro Calderoni, psicologo e psicoterapeuta

