

Marina Brusamolino

# **Mindfulness** **per i momenti difficili**



# DI COSA SI TRATTA

Per **mindfulness** intendiamo uno stato della mente in cui siamo pienamente **presenti**.

Praticare la mindfulness è molto utile per gestire lo stress, l'ansia, i pensieri disturbanti, le emozioni e per coltivare il benessere mentale e fisico.

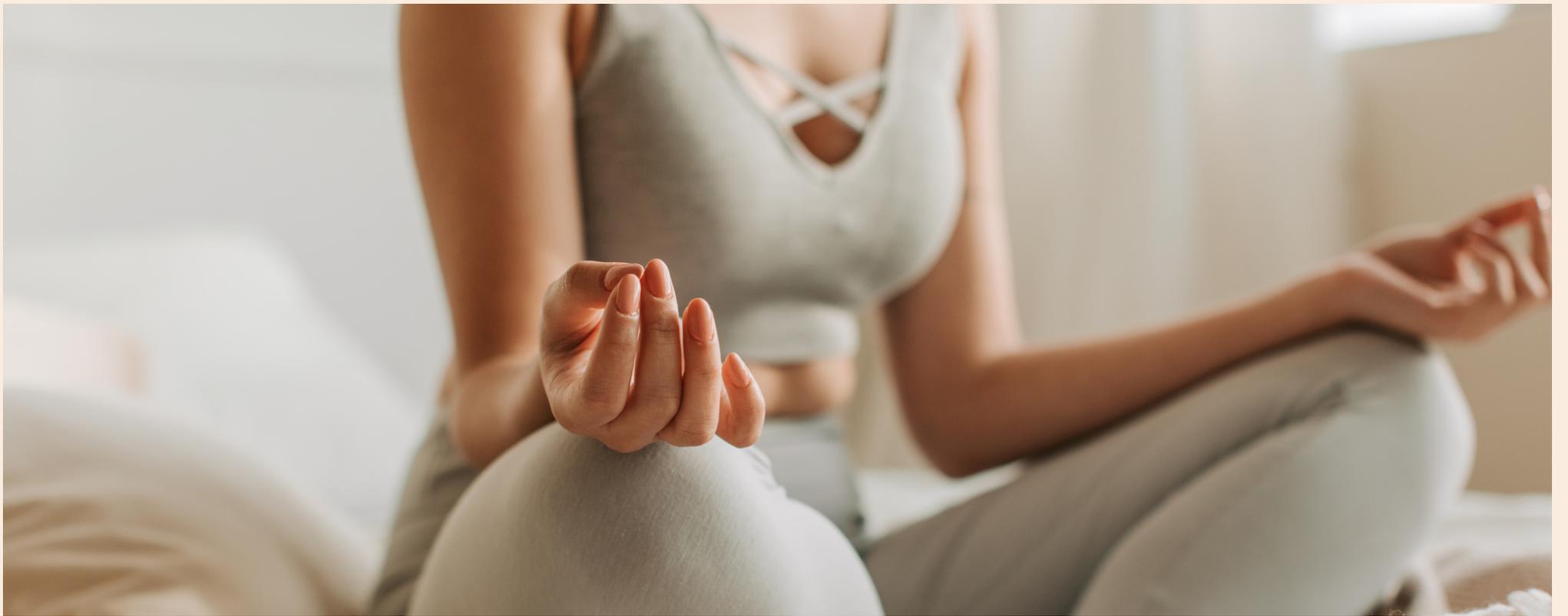
# CONSIGLI PER LA PRATICA

- Trova una **posizione comoda**, seduto o sdraiato
- Durante la pratica tieni gli **occhi chiusi**
- Sistemati in un **posto tranquillo** e disattiva la suoneria del cellulare
- Pratica **ogni giorno**

## PER INIZIARE

Stabilisci **quanto tempo** dedicare alla pratica (10 minuti al giorno possono essere un buon inizio). Se ti è utile puoi impostare un timer.

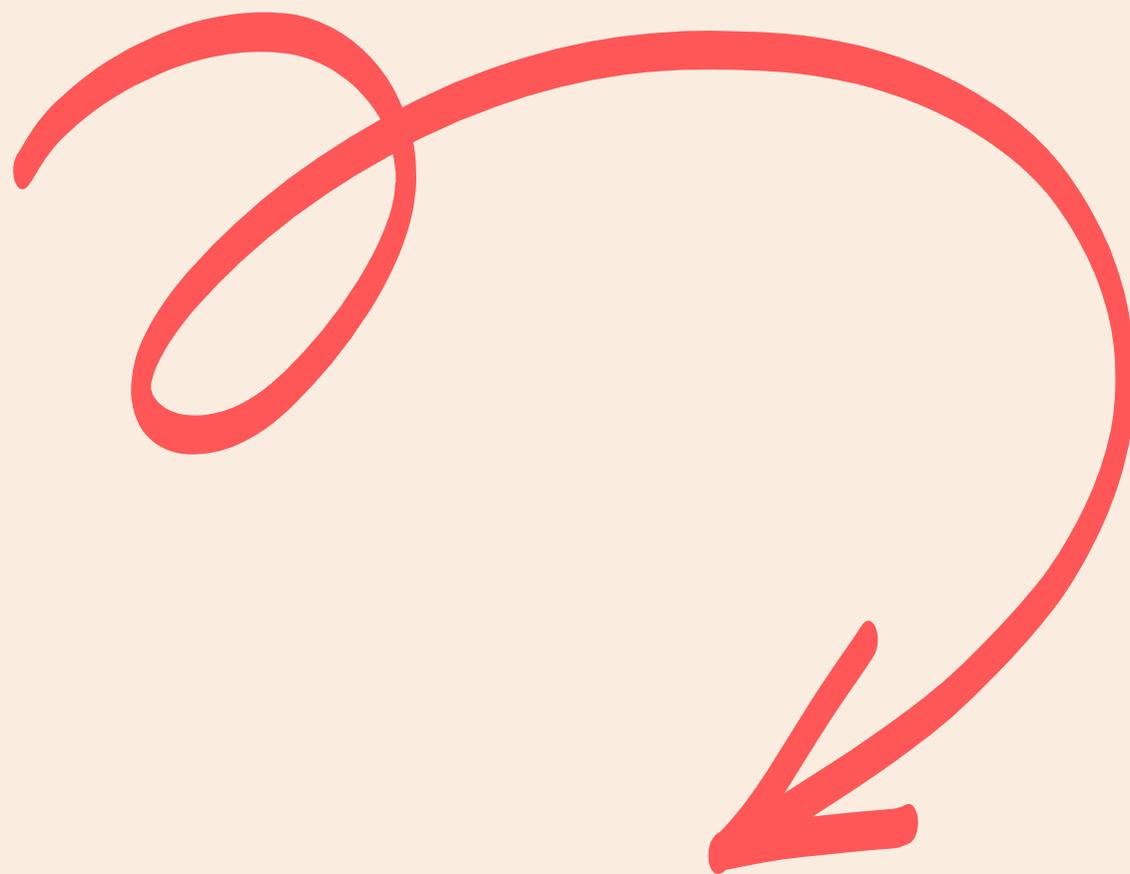
**Concentrati sulla pratica** e, se la tua mente si distrae, notalo e torna a concentrarti.



## **Meditazione del respiro**

Porta l'attenzione al tuo respiro,  
all'aria che entra e che esce.

Segui il respiro concentrandoti  
sul movimento dell'addome che  
si gonfia e si sgonfia.

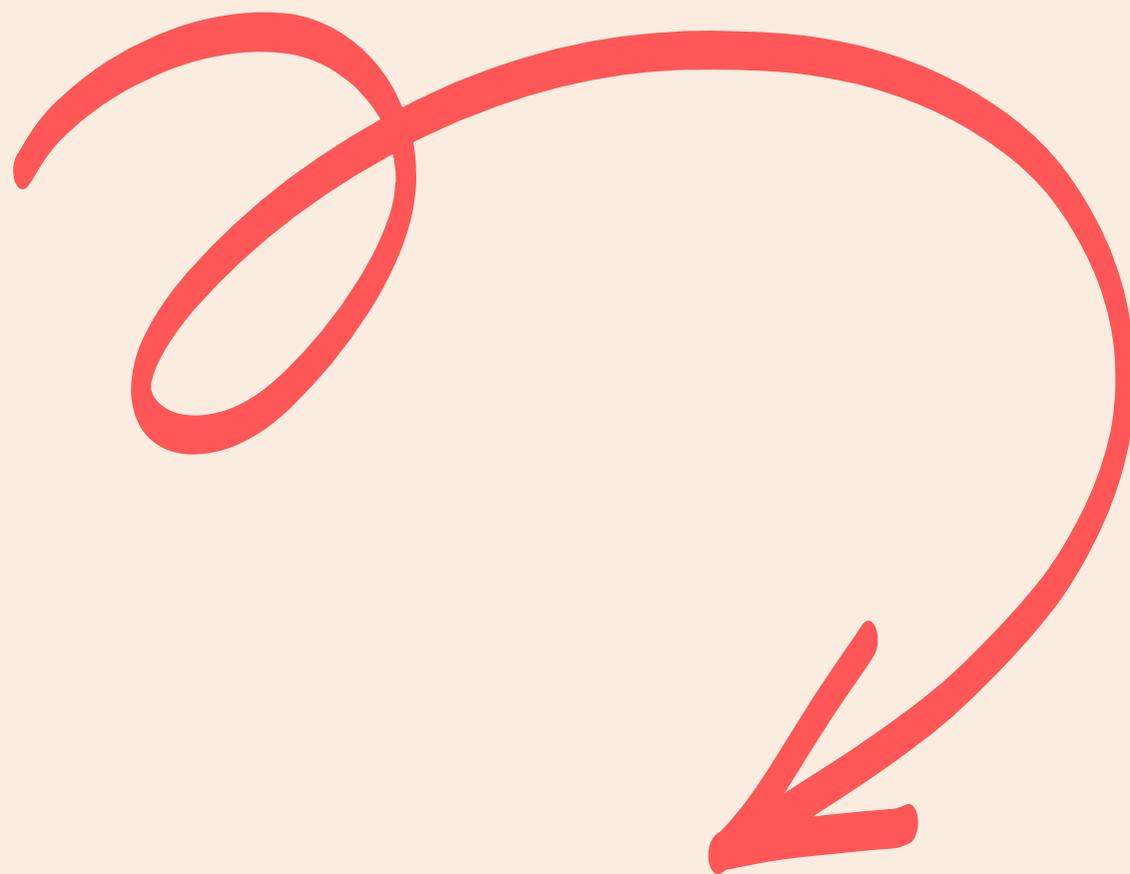


Puoi anche decidere di seguire il  
respiro concentrandoti sulle  
narici e osservando la  
sensazione creata dell'aria  
che entra e che esce.

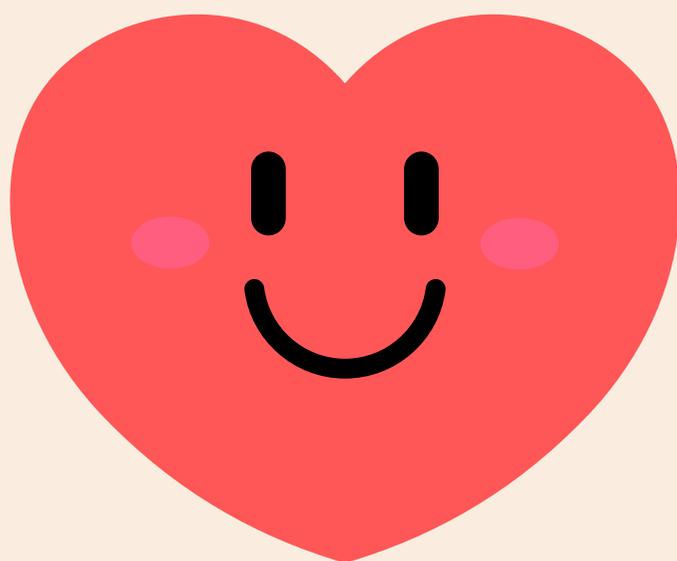


## **Body scan**

Porta l'attenzione al tuo corpo. Parti dai piedi e, salendo molto lentamente fino ad arrivare alla testa, osserva tutte le sensazioni fisiche che sono presenti.

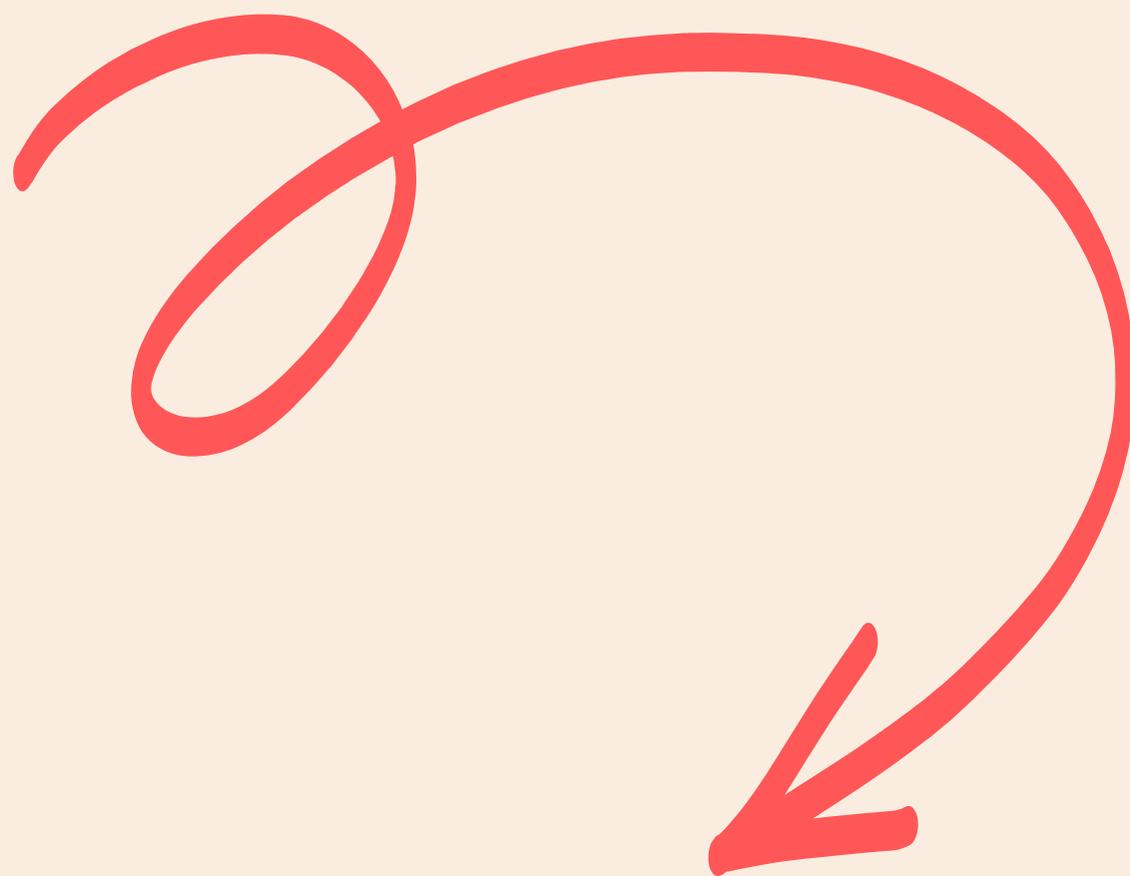


Qualsiasi siano le sensazioni  
fisiche che trovi (più o meno  
piacevoli), cerca di non  
giudicarle, ma limitati  
ad osservarle.



## **Meditazione sulle emozioni**

Sentii quale emozione è presente dentro di te e prova a darle un nome. Osserva in quale punto del corpo puoi sentire quell'emozione.

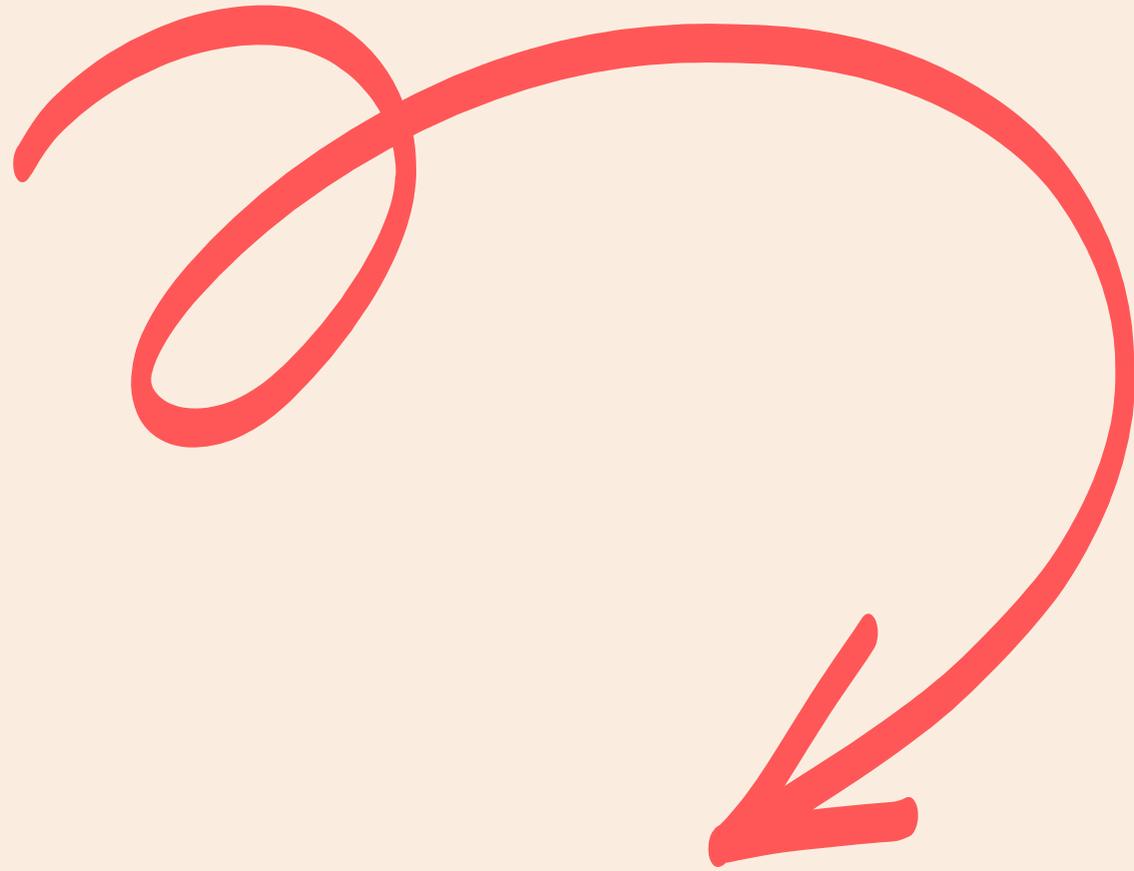


Se ti capita di trovare dentro  
di te un'emozione  
particolarmente intensa che ti  
mette a disagio, sposta per un  
po' l'attenzione al respiro.



## **Meditazione sul pensiero**

Osserva quali pensieri sono presenti nella tua mente in questo momento e immagina di vederli scorrere uno a uno su un grande schermo.

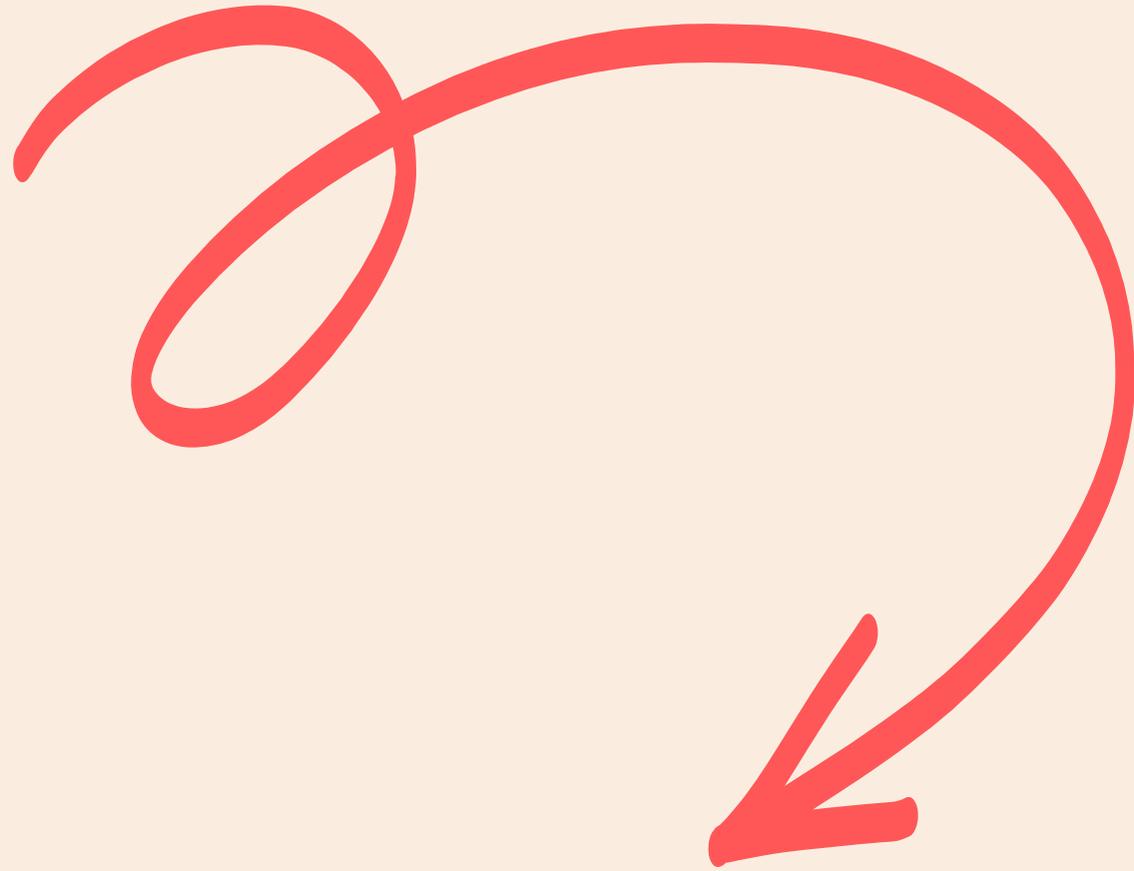


Mentre fai la pratica prova a osservare i pensieri come se tu fossi un semplice spettatore e nota che i pensieri sono astratti e passeggeri.

# **Esercizio del momenti difficili**

[Questa pratica può essere utilizzata nei momenti di stress]

Concentrati sulle sensazioni del corpo, poi sull'emozione che stai provando e infine sui pensieri che attraversano la tua mente. Poi porta la tua consapevolezza al respiro e senti che tutto il tuo corpo sta respirando.



Nei momenti di stress può non  
essere facile concentrarsi  
sulla pratica.

Non scoraggiarti, ci vuole  
solo un po' di allenamento.

**Marina Brusamolino**  
**PSICOLOGA**

**[www.marinabrusamolino.com](http://www.marinabrusamolino.com)**