



MINDFULNESS

Destinatari: *adulti e minori*

La maggior parte di noi vive pochissimo il tempo presente: tendiamo infatti a preoccuparci troppo per il futuro, arrivando a dipingere nella nostra mente scenari catastrofici che suscitano in noi profonda ansia, oppure al contrario rimuginiamo in continuazione sul passato, concentrandoci sulle esperienze negative che ci hanno causato dolore e, riattraversandole nella nostra mente, ci troviamo a risperimentare la sofferenza che ci hanno arrecato. Non solo, vivere nel passato o nel futuro comporta necessariamente attraversare il presente nella modalità “pilota automatico”, il che significa mettere inconsapevolmente in atto automatismi comportamentali nocivi per noi e per chi ci sta attorno.

In generale, vivere fuori dal presente significa:

1. **soffrire maggiormente di ansia, stress e depressione;**
2. **essere meno consapevoli di se stessi (delle emozioni, dei bisogni...);**
3. **perdere tempo prezioso per amare chi ci sta accanto;**
4. **vivere incomprensioni nei rapporti con gli altri;**
5. **farsi condizionare da pensieri che sono solo atti mentali;**
6. **sciupare opportunità importanti che il qui ed ora riserva;**
7. **sprecare energie per modificare invano eventi già accaduti o per prepararci a scenari che non si verificheranno come noi li abbiamo immaginati.**

In sostanza significa **sprecare la vita ed essere più infelici e insoddisfatti.**

Come riuscire a vivere significativamente e in modo autentico il presente? Attraverso la pratica della Mindfulness.

Mindfulness significa essere consapevoli di ciò che accade nella nostra mente, nel nostro corpo e intorno a noi nel momento presente e senza giudizio. Significa riprendere il controllo della propria vita e dirigerla nella direzione più opportuna per il nostro bene. Praticare regolare la Mindfulness comporta una serie di benefici scientificamente riconosciuti tra i quali:

- maggiore conoscenza di sé.
- diminuzione dell'ansia e dello stress.
- pieno utilizzo delle potenzialità e aumento della produttività.
- aumento dell'intelligenza emotiva e della capacità di ascolto.
- miglioramento delle relazioni interpersonali.
- incremento del sistema immunitario.
- gestione di malattie gravi e croniche.
- gestione dell'insonnia.

Come praticarla? **Attraverso la guida di un esperto certificato** che, attraverso un approccio educativo ed esperienziale, **individualmente o in gruppo**, ti aiuterà a comprenderne i presupposti teorici e a praticarla sia in modo formale (la meditazione vera e propria) che attraverso la pratica informale, che può essere facilmente integrata nelle normali attività quotidiane.