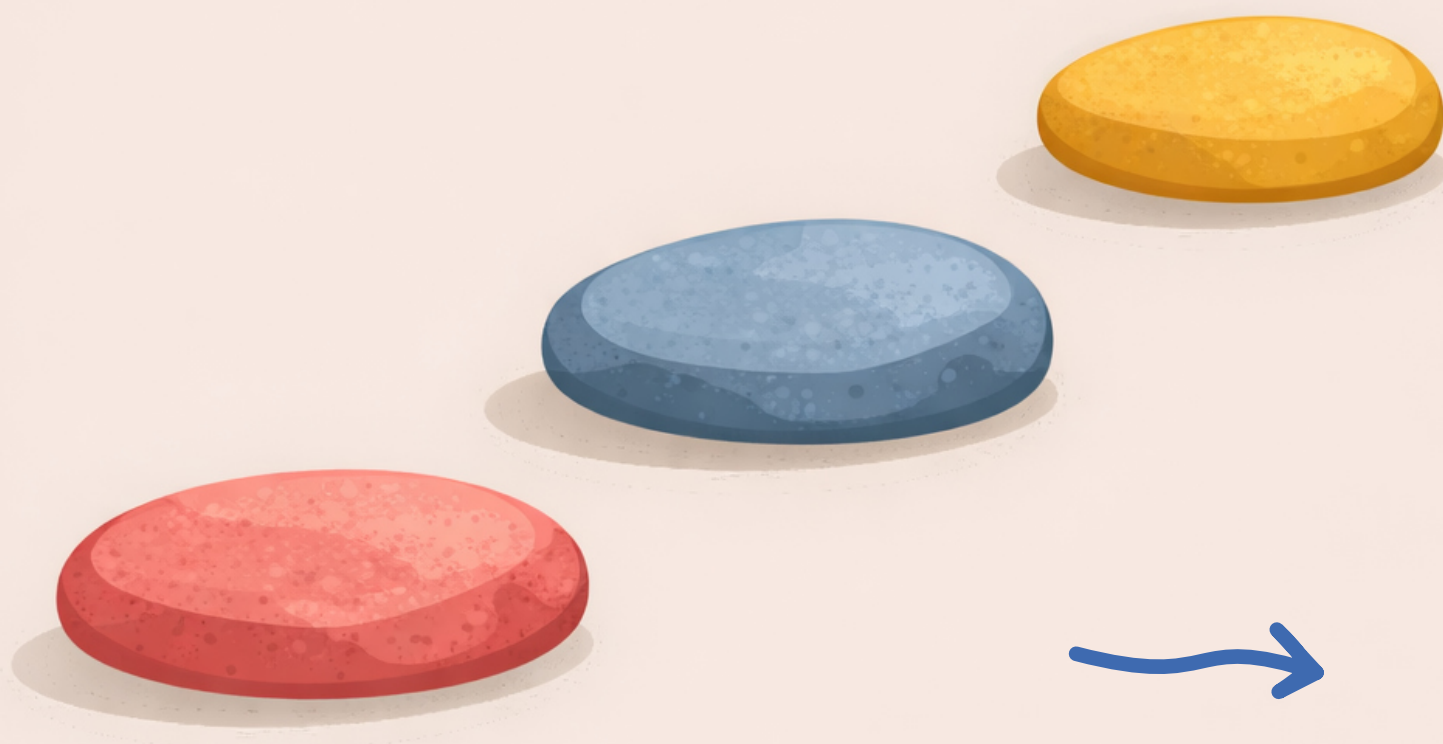


# La storia di un primo passo

Come avvicinarsi alla mindfulness  
per cambiare la propria vita



Leggi perché il prossimo  
passo potrebbe essere  
proprio il tuo!

**Pensaci un attimo. Quante volte ti capita di essere fisicamente in un posto, ma con la mente bloccata nel passato o preoccupata per il futuro? Per me era così.**

**Fino a poco tempo fa, la mia mente era un posto faticoso in cui abitare. Ero sempre lì a rimuginare. C'era un sottofondo di tristezza, una stanchezza cronica e, onestamente, bastava un niente per farmi scattare e litigare a casa per sciocchezze.**



***Voglio dirti una cosa: è un classico.  
Non sei l'unica a sentirti così.***

Avevo sentito parlare di Metamorfosi. Me ne avevano parlato bene: professionisti, senza logiche di profitto, 20 anni di esperienza.

Così sono andata sul loro sito e ho letto la parola "Mindfulness". La mia prima reazione? «Figurati se mi metto a meditare in gruppo, mi vergogno. E poi, figurati se ho il tempo per farlo».



*Se la tua testa dice «non fa per me», spesso è la paura che parla. È normale.*

**Stavo quasi per chiudere la pagina, convinta che fosse una cosa troppo impegnativa per me. Ma poi ho letto tre parole che hanno cambiato tutto: "Pillole di Mindfulness".**

**Non era un corso infinito. Erano solo 3 incontri. Ed erano completamente gratuiti. Nessun impegno economico, nessuna pressione. La salute mentale accessibile non era solo uno slogan per loro, era la realtà.**



***Tre incontri gratuiti, zero pressione:  
quando non devi dimostrare niente,  
puoi provare davvero.***

Ho deciso di buttarmi. E alla prima serata ho scoperto una cosa fondamentale: la mindfulness non è stare sedute su un cuscino a svuotare la mente. Non è una magia. È un allenamento pratico. Significa prestare attenzione al momento presente, senza giudicarsi. E io, di giudicarmi, ero davvero stanca.



*La mindfulness non significa  
'svuotare la mente': significa allenare  
attenzione e gentilezza, nel presente.*

Nel primo incontro ho capito che non dovevo fuggire dalla realtà, ma imparare a starci dentro. Quando l'agitazione sale – nel traffico, davanti a una bolletta, o durante una discussione tesa – spesso veniamo travolti dalle emozioni.

Durante la prima "Pillola", abbiamo fatto un esercizio pratico. Ho imparato a usare il mio respiro come una vera e propria ancora. Uno strumento potente da tirare fuori dalla mia "cassetta degli attrezzi" per non farmi trascinare via dalle tempeste quotidiane.



***Quando arriva la tempesta quotidiana, il respiro è un attrezzo: ti riporta a casa.***

Poi, mi sono resa conto di avere un "critico interiore" spietato. Ero in un continuo stato di severità verso me stessa. Non andavo mai bene.

Nel secondo incontro è scattato qualcosa. Ho imparato a cambiare tono di voce verso di me. Più comprensione, meno giudizio. E sai qual è stato l'effetto collaterale? Sono migliorate anche le relazioni con chi mi sta intorno.



***Cambiare tono con te stessa cambia anche le relazioni: meno reazione, più risposta.***

La scoperta più dura (e più bella) è arrivata alla fine. Mi sono resa conto che i miei pensieri mi catturavano, mi trascinavano in scenari malinconici o mi facevano rivivere mille volte le stesse delusioni.

Le pillole mi hanno insegnato una strategia fondamentale: mettere distanza. Ho iniziato ad accorgermi di quando venivo rapita dal flusso dei pensieri. Ho capito che i pensieri sono come macchine che passano per strada: posso osservarli scorrere, non devo per forza salirci sopra. I miei pensieri non sono fatti reali.

C'è ancora da lavorare, certo. Ma ora ho la mappa.



*I pensieri non sono fatti: sono traffico. Puoi guardarli passare, senza salirci sopra.*

**La consapevolezza non è un lusso per pochi, è un diritto accessibile a tuttə. Se anche tu senti il bisogno di orientarti nel caos delle tue giornate, le Pillole di Mindfulness possono darti gli attrezzi per cominciare.**



***Un primo passo concreto  
per stare meglio.***

# Iscriviti alle Pillole di Mindfulness!

Un percorso **gratuito** in otto incontri online

***Il respiro***



Stare nel presente con il respiro

***Il corpo***



Esplorare il corpo con consapevolezza

***Emozioni***



Sentire le Emozioni nel Corpo

***Pensieri***



Osservare i pensieri

***Volersi bene***



Mindfulness e compassione

***Essere  
una montagna***



Stabile come una montagna  
grazie alla mindfulness

***Il respiro***



Stare nel presente con il respiro

***Essere  
un lago***



Calmə come le acque del lago  
grazie alla mindfulness

Puoi partecipare anche solo a uno o a qualche incontro: l'importante è cominciare!

<https://www.coopmetamorfosi.it/pillole-di-mindfulness/>