

Il Tuo Tasto Pausa

Una guida pratica
agli esercizi di consapevolezza quotidiana
per migliorare la vita di tutti i giorni,
momento dopo momento



Scopri quattro esercizi pratici
per il tuo benessere quotidiano

Senti di non avere tempo? Ti capiamo perfettamente.

Sappiamo bene come ti senti. Siamo tutte occupatissime e le nostre giornate sembrano una corsa a ostacoli infinita. Tra lavoro, famiglia e imprevisti, l'idea di doversi sedere a meditare ti sembra solo l'ennesima "cosa da fare" sulla lista.

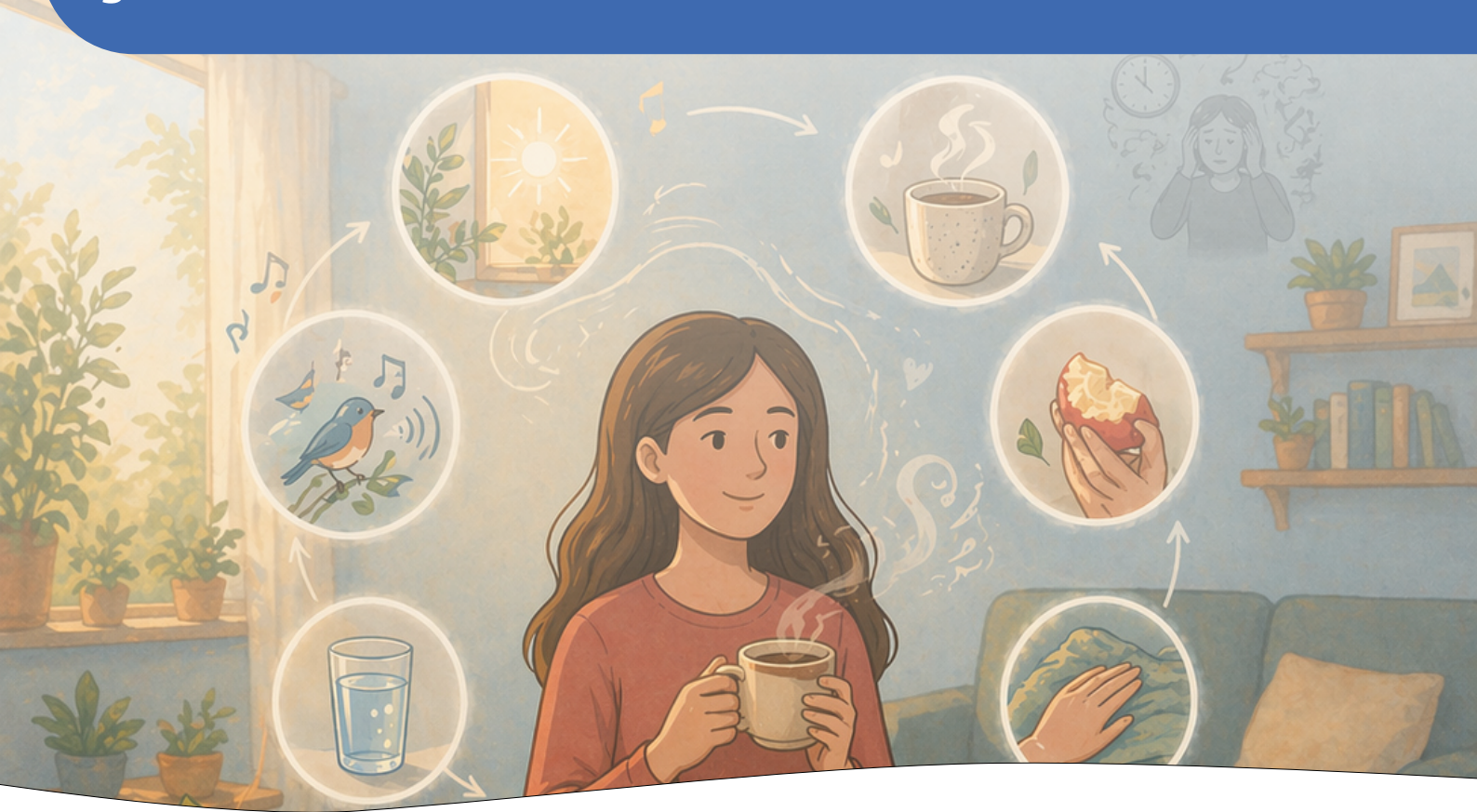


Va benissimo così. Puoi non ascoltare il tuo senso di colpa.

Questa piccola guida nasce proprio per te: per dimostrarti che non devi per forza fermare la tua vita per iniziare a prenderti cura della tua mente. Puoi farlo mentre la vivi. Fai un bel respiro, e gira pagina. 🌱

Puoi smettere di sopravvivere e iniziare a vivere.

Oggi vediamo come poter esercitare la consapevolezza in modo del tutto informale, nel bel mezzo della nostra giornata.



Scegliere di essere presenti in quello che stiamo già facendo: significa spegnere il "pilota automatico" che ci fa rincorrere i pensieri del futuro o del passato, e riportare la nostra attenzione sul qui e ora. Senza giudicarci, e usando i nostri cinque sensi come ancore.

Vediamo insieme 4 esercizi pratici da provare oggi stesso.

Una premessa: la tua mente potrebbe divagare. È normale.

Se durante questi esercizi la tua mente comincerà a divagare, non preoccuparti; è fatta per questo.



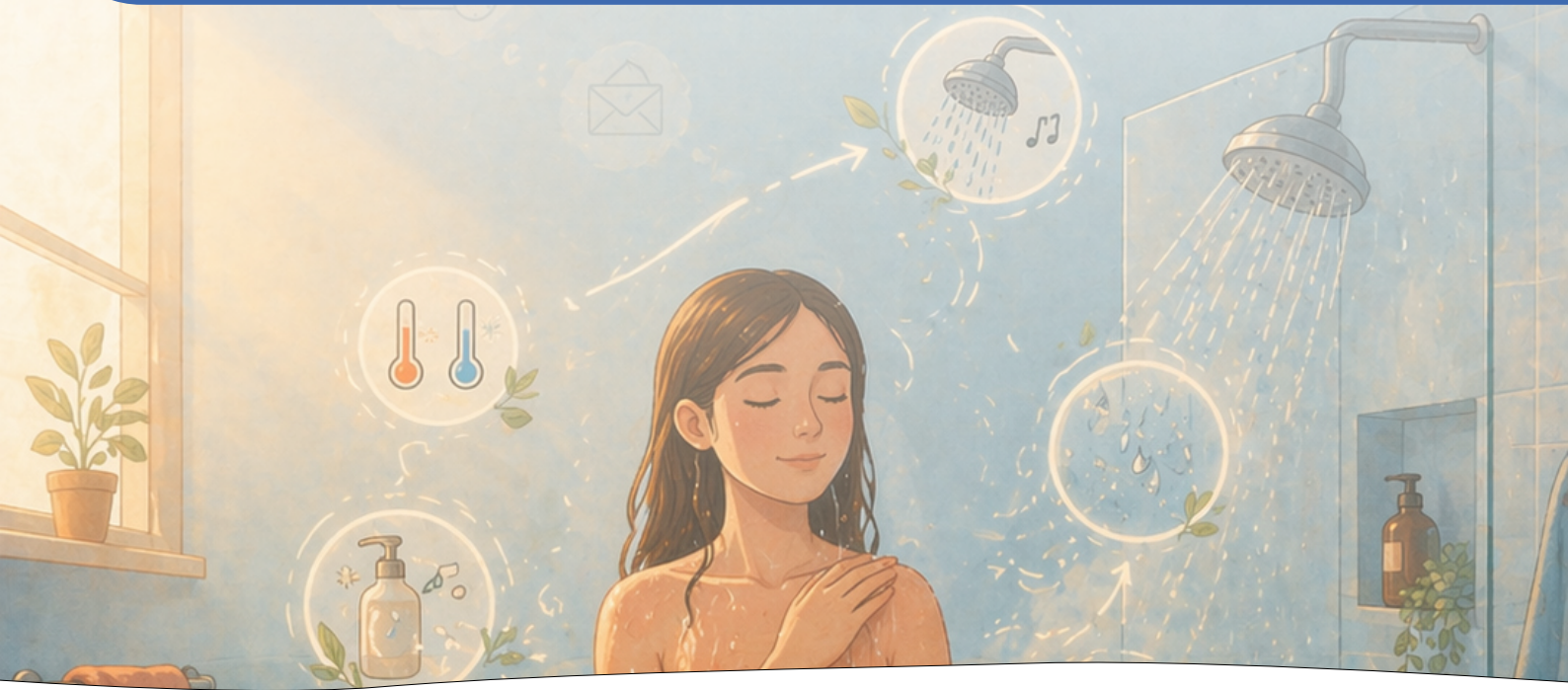
Accorgiti di essere distratto.

Riconosci serenamente il pensiero che occupa la tua mente (ad esempio le bollette, le mail...)

Riporta dolcemente l'attenzione sull'esercizio che stai svolgendo.

Esercizio 1: Il Risveglio

Scegli un'attività di routine mattutina, come la doccia; una di quelle attività che di solito facciamo già pensando alle email.



Prova a concentrarti sui sensi:

Ascolta i suoni dell'acqua quando esce dal soffione e quando colpisce il tuo corpo;

Senti: concentrati sulla temperatura, sull'acqua tra i capelli, nota i movimenti delle braccia mentre ti insaponi.

Annusa: goditi il profumo del bagnoschiuma.

Osserva: guarda le goccioline sulle pareti e il vapore che sale.

Se arrivano dei pensieri, lasciali essere e torna al rumore dell'acqua.

Esercizio 2: Le Faccende

Scegli una routine domestica che non hai voglia di fare o che rimandi spesso: rendila occasione di un esercizio di consapevolezza.



Ad esempio, stirare:

Nota il colore dei capi, i disegni delle pieghe, come queste spariscono sotto il ferro da stiro.

Ascolta il sibilo del vapore e il fruscio del ferro.

Senti la presa della tua mano e il movimento del braccio.

Se fanno capolino noia o frustrazione, riconoscele gentilmente e riporta l'attenzione ai particolari.

Esercizio 3: Le Attese

Invece di provare a distrarti con lo smartphone, puoi trasformare i momenti morti e le attese in occasioni di consapevolezza.



Prova a stare con la tua impazienza:

Nota come si sente il tuo corpo quando deve aspettare. C'è tensione nelle spalle? Il respiro è corto?

Osserva l'impulso di riempire l'attesa.

Nota la tua tendenza a combatterlo:

semplicemente guardalo, fai un respiro profondo e riportati nel momento presente, ascoltando i rumori intorno a te.

Esercizio 4: Il Nutrimento

Mangiare spesso diventa un'azione meccanica: fatta davanti alla TV o sui social. Da oggi, puoi provare a rendere consapevoli almeno i primi due bocconi.



Guarda il cibo nel piatto, i suoi colori e le sue consistenze.

Senti l'odore del cibo prima di portarlo alla bocca.

Masticando, **nota i sapori**, il calore e il movimento della tua bocca.

Il resto della tua cena sarà un momento di maggior presenza.

Cosa fare se la tua mente fa capricci?

É del tutto normale che durante questi esercizi si presentino pensieri intrusivi, noia o frustrazione. Puoi accogliere queste sensazioni:



Se arriva l'ansia, riconosci: prova a nominarla e intanto torna dolcemente alla tua attività.

Se la mente divaga di continuo: nota cosa ti ha distratto e riporta l'attenzione senza giudizio all'attività che stai facendo.

Consapevolezza non è avere la mente vuota: è notare dove è andata la mente e riportarla nel qui ed ora.

Un'azione concreta questa settimana:

Prenditi un minuto, adesso, per mettere nero su bianco le tue intenzioni. Prendi un taccuino e completa queste frasi:

*Durante la mia routine mattutina, praticherò
consapevolezza mentre.....*

*Durante la mia routine serale, praticherò
consapevolezza mentre.....*

*Alla fine della settimana, rileggerò questa
pagina per vedere come è andata.*

**Scegli una sola azione al giorno.
Il cambiamento inizia in piccolo.**

Il tuo prossimo passo, insieme a noi:

Questi piccoli esercizi sono un meraviglioso primo passo per *dilatare lo spazio dell'attenzione* e *prenderti cura della tua mente*. Se senti l'esigenza di approfondire la tua pratica di consapevolezza, abbiamo due offerte per te:

- **Le Pillole di Mindfulness**, un percorso gratuito di avvicinamento alla mindfulness
- **Il Protocollo MBSR**, un percorso completo e a tariffe agevolate per la riduzione dello stress attraverso la mindfulness



Pillole di Mindfulness

Un primo passo gratuito per riscoprire la propria consapevolezza

A chi è rivolto?

Si tratta di un percorso gratuito di avvicinamento alla mindfulness. È pensato per chi è curioso, per chi pensa di "non avere la mente adatta per meditare" o per chi, semplicemente, vuole capire di cosa si tratta prima di immergersi in un percorso più lungo.

Cosa faremo insieme?

Durante queste sessioni brevi, esploreremo pratiche semplici, accessibili e molto simili a quelle che hai appena letto. Ti guideremo passo dopo passo in un clima informale e non giudicante, per farti sperimentare in prima persona cosa significa ancorarsi al momento presente e allentare la presa delle preoccupazioni quotidiane.

Le Pillole di Mindfulness è un percorso *online* e *gratuito*; puoi partecipare anche solo a uno o ad alcuni incontri.

Ecco di cosa parleremo:



Il respiro



Il corpo



Le emozioni



I pensieri



Volersi bene



***Essere stabili
come una
montagna***



***Essere calmi
come un lago***

Informazioni e iscrizioni su www.coopmetamorfosi.it/pillole-di-mindfulness/

Protocollo MBSR

Programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness

A chi è rivolto?

È un percorso a **tariffa sostenibile** per chi desidera imparare a gestire stress, ansia, pensieri ricorrenti, tensioni fisiche o momenti di sovraccarico emotivo. Non serve avere esperienza di meditazione, né sentirsi "portatø" o particolarmente calmø: il percorso è rivolto proprio a chi sente di reagire spesso con il pilota automatico inserito e vuole allenare una presenza più stabile, concreta e gentile nella vita quotidiana.

Cosa faremo insieme?

Durante le sessioni, verranno insegnate pratiche complete e approfondite per gestire ansia e stress emotivo, disattivare gli automatismi che fanno reagire con rabbia e paura, alzare la soglia di tolleranza per vivere i momenti belli della vita; sono previsti follow-up e un "mindfulness kit", contenente esercizi, tracce audio e approfondimenti per la tua autonomia.

**Un allenamento pratico per smettere di reagire
d'impulso e costruire la tua personale 'cassetta
degli attrezzi' emotiva**

Porta un amicø!

*Se ti iscrivi insieme a un
amicø entrambi avrete
uno sconto del 10%,
ognunø sulla propria
fascia*

**Tariffa sostenibile e variabile
in base alle possibilità
economiche di ciascunø
150/200/250€**

Informazioni, prossime date e iscrizioni su www.coopmetamorfosi.it/mbsr/