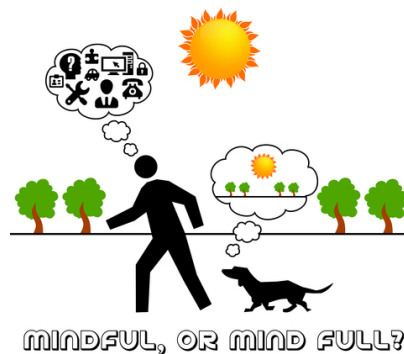


Mindfulness Quotidiana

Mindfulness non è una tecnica, è uno stato dell'essere:
indica la capacità di essere presenti a se stessi nel
momento in cui si vive.

Ogni momento della giornata può essere occasione per esercitare il proprio pensiero e in ogni istante essere mindfulness porta significativi vantaggi. Per questo **partiremo da azioni che compiamo ogni giorno**, non è necessario avere esperienza di meditazione.



Cicli di 8 incontri per fare esperienze, confrontarsi col gruppo, relazionarsi con il conduttore (psicoterapeuta); ci sarà uno spazio per discutere sensazioni, difficoltà, spunti di crescita personale, e per trovare il modo di incarnare le tecniche nella propria vita quotidiana.

Sono molteplici i **vantaggi** dello stato di mindfulness descritti dalle pubblicazioni scientifiche:

- maggiore memoria e attenzione
- migliori prestazioni cognitive e migliori performance in tutte le discipline e le professioni
- migliore gestione del tempo
- migliore gestione di emozioni e pensieri
- miglioramento dell'umore
- minore rischio di cadute e incidenti legati a disattenzioni
- migliore salute fisica (minori algie posturali, minor rischio cardiovascolare legato allo stress, migliore qualità del sonno e migliore digestione, ecc ...)



"Una volta, mentre studiavo per diventare psicoterapeuta, chiesi ad un mio professore come era possibile aiutare tutte - ma proprio tutte - le persone a ritrovare la propria felicità, la propria dignità, la propria voglia di vivere, nonostante tutto ciò che può capitare nella vita.

Il mio professore mi rispose: "Immaginati sola, rinchiusa, malata ... quando hai trovato il modo di stare bene potrai occuparti davvero di tutti gli altri"

... La risposta è la mente, solo la mente ha il potere di rendere felici ...

Ringrazio il mio professore dentro di me ogni volta che torno ad essere felice, perché la felicità è una conquista! ... e ringrazio chiunque ascolti questa storia perché mi permette di emozionarmi di nuovo al ricordo di questa lezione di vita"

