

# Cos'è la Mindfulness?

Mindfulness consiste nell'imparare a dirigere la nostra attenzione alla nostra esperienza spiegata, momento per momento, con mente aperta, curiosità e accettazione. Anziché preoccuparci su ciò che è *accaduto* o che *potrebbe accadere*, essa ci allena a rispondere in modo efficiente a qualsiasi cosa stia avvenendo proprio ora, che sia buona o cattiva.

## Gli studi di scansione cerebrale

mostrano che la pratica mindfulness modifica la struttura e la funzione del cervello in modi che sembrano essere collegati a un aumento della concentrazione, regolazione dell'umore e abilità di scegliere risposte appropriate, così come un miglior funzionamento del sistema immunitario.



## Qual è l'obiettivo della mindfulness?

Si è constatato come il training mindfulness migliori la salute e il benessere. Persone di ogni età riportano che dopo aver partecipato a un corso di mindfulness riescono ad apprendere più efficacemente, pensare più chiaramente, avere migliori performance e sentirsi più calmi, meno ansiosi e meno depressi. Mindfulness è ora raccomandata dal National Institute of Clinical Excellence and GPs (??) riferiscono che negli adulti corsi di 8 settimane riducono lo stress e aiutano a prevenire il ritorno della depressione. Essa è sempre più usata negli affari e per migliorare il benessere e la soddisfazione, e coi bambini e i giovani e nelle scuole per aumentare il benessere e l'apprendimento.

## Come si apprende la mindfulness?

Mindfulness viene sempre appresa in un modo molto pratico, più con l'esperienza che con la parola. Noi gradualmente impariamo a dirigere la nostra attenzione in modo più focalizzato su ciò che sta realmente accadendo – che sia il nostro respiro, le sensazioni nel nostro corpo, pensieri o sentimenti, o le attività quotidiane come mangiare o camminare.



## È difficile?

All'inizio la mente vaga costantemente, ma con la pratica noi impariamo a mantenere la nostra attenzione e a dirigerla in modo più efficace. Questo aiuta a rompere la presa di cattive abitudini mentali, giudizi e impulsi, favorendo una maggiore calma, un pensiero più gentile e razionale in tutti gli aspetti della vita. Però è necessaria la pratica!



## Cos'è la mindfulness

- Prestare attenzione alle cose per come avvengono.
- Maggiori capacità
- Per alcuni, un vero e proprio modo di essere
- Fondata sull'esperienza