ESERCIZI DI MINDFULNESS

DIALOGO

Sii consapevole del tuo comportamento nei confronti dei tuoi interlocutori. Durante le conversazioni, concentrati in particolar modo sull'ascolto e cerca di non distrarti lasciando vagare la mente o pensando già a ciò che dirai in seguito. Stai nel momento. Ti sorprenderai di quanto migliore sarà la conversazione

3 RESPIRI

La Mindfulness deve essere sperimentata piuttosto che descritta. Inizia semplicemente con l'essere consapevole dei tuoi prossimi 3 respiri

OLFATTO

Procurati un oggetto di cui ti piace l'odore, qualcosa di naturale, come un frutto, un fiore, un ramoscello di lavanda o di gelsomino. Tienilo sotto il naso e chiudi gli occhi, inspira naturalmente gustandone l'aroma, fai 3-4 respiri sino a quando non hai trovato un ritmo dolce e regolare che ti permette di respirare il profumo ogni respiro. Eseguito regolarmente questo esercizio non solo ti conduce nel momento presente e ti offre alcuni attimi di piacere e di calma, ma ti stimola tantissimo il senso dell'olfatto

TATTO

Scegli qualcosa di specifico che ti piacerebbe sentire: ad esempio un pezzo di legno, un libro rilegato in pelle, un sassolino, un'arancia, un pezzo di velluto… Chiudere gli occhi non è fondamentale ma acuisce questo senso. Inspira mentre ti connetti realmente con l'oggetto, sentendone le svariate curvature, la temperatura, la levigatezza o ogni altra caratteristica con cui vengono a contatto le tue dita. Continua a respirare con attenta presenza seguendo il tuo ritmo, per goderti le sensazioni e per essere consapevole di ciò che stai toccando

PASSEGGIATA

Vai a fare una passeggiata. Camminare è una delle più piacevoli forme di attività fisica: è provato che plachi lo stress e sollevi lo spirito. Una passeggiata può diventare doppiamente benefica, se trasformata in un esercizio di mindfulness, per acquisire consapevolezza di tutto ciò che ci circonda: luoghi, suoni, colori, il tempo. Quando i pensieri vagano tra ansie e preoccupazioni riconduci la mente all'esercizio della consapevolezza rivolta alle cose che ti circondano mentre cammini

VISO
Toccati il viso con le mani e muovile come se ti stessi lavando la faccia. Presta attenzione ai contorni del tuo viso e nota i piccoli dettagli e le imperfezioni che ti contraddistinguono

ORECCHIE
Tocca i lobi delle tue orecchie e concentrati sulla sensazione. Ora continua a farlo perché è bello ☺

PANCIA
Accarezza la tua pancia in senso orario con moto circolare. Presta attenzione a cosa provi. Quali pensieri o sensazioni ti suscita questo movimento?

SENSAZIONI FISICHE
Qual è la tua attuale condizione fisica? Sei debole, forte, pieno di energia, stanco o altro? Passa alcuni momenti a connetterti con te stesso e lascia che tu possa provare qualsiasi sensazione che tu riesca a scoprire

UMORE
Presta attenzione al tuo umore attuale. Ti senti in vena di scherzi, emozionato, triste o preoccupato? Passa alcuni momenti a connetterti con te stesso e lascia che tu possa provare qualsiasi emozione che tu riesca a scoprire

DITA
Tocca dolcemente il tuo dito indice destro con le dita della mano sinistra. Presta attenzione alla sensazione provata a toccare e ad essere toccato. Attenzione però a non eccitarti troppo ☺

RESPIRO
Fai un respiro profondo. Senti i tuoi polmoni che fanno allargare il tuo petto, le tue costole e la tua schiena. Espira all'improvviso, buttando fuori tutte le tue preoccupazioni. Ripeti qualche volta l'operazione

PENSIERI ED EMOZIONI
Solo un promemoria per ricordarti di essere consapevole dei tuoi pensieri e delle tue emozioni. Non c'è bisogno di giudicarle e provare a cambiarle. Semplicemente osserva

SUONI
Concediti alcuni istanti per fermarti e cogliere i suoni che si stanno producendo attorno a te, nel momento presente. Potrebbe essere il clacson di un'auto, il chiacchiericcio delle persone, il ronzio del computer, il vento tra le fronde degli alberi… Concentrati su questi suoni e dedica loro un ascolto vero e consapevole. All'inizio, per rimanere sintonizzato, potrebbe essere aiuto un timer per fissare la durata dell'esercizio. Non collegare alcun pensiero ai suoni: semplicemente osservali

TRAFFICO

Perdere tempo in modo Mindfulness: quando ti trovi in coda, imbottigliato nel traffico, in attesa di un collega o di un amico o di un treno in ritardo, utilizza il tempo per essere presente senza spazientirti. Pratica l'immobilità e goditi l'opportunità di placare il corpo e la mente.

FACCENDE DI CASA

Sbrigare le faccende di casa con attenzione: mentre stai passando l'aspirapolvere, sistemando i letti, pulendo la cucina, facendo il bucato, cogli l'occasione per spegnere il cervello e concentrati su ciò che stai facendo. E' sorprendente vedere come un lavoro meccanico si possono trasformare in un piacere

COLTIVARE

Acquista una pianta da coltivare esclusivamente per la Mindfulness: prenditene cura ogni giorno, annaffia se necessario, girala verso la luce, tieni le foglie pulite e lucide, insomma rivolgile tutta la tua attenzione. Questa sarà la tua pianta mindfulness e ti ricorderà ogni volta che le rivolgi lo sguardo di essere consapevole, di vivere nel momento presente. Prendersi cura della pianta significa non pensare a niente altro

MOMENTI DI ATTESA

Tieni a bada lo stress e l'irrequietezza, traendo beneficio da brevi momenti di attesa. Quando il computer è lento ad avviarsi. Quando l'acqua nel bollitore impiega una vita a bollire. Quando rimani in attesa al telefono. Quando al distributore aspetti che si liberi una pompa di benzina per fare rifornimento.

VITA QUOTIDIANA

Cerca di portare la mindfulness nella vita di tutti giorni: quando ti svegli la mattina, quando ti lavi denti, quando ti fai una doccia, quando ti asciughi, quando ti vesti, quando fai shopping, quando viaggi per lavoro o per piacere. Ci sono infinite occasioni per essere vigili e presenti.

GIOIELLO

Individua un gioiello o un accessorio di bigiotteria che indossi abitualmente: un pendente, un anello, un orologio e attribuiscigli l'etichetta "Mindfulness. Nel corso della giornata, quando guarderai o toccherai quell'oggetto, fai che sia un invito a riportare la mente sul momento presente. Segui il tuo respiro mentre entra ed esce dal tuo corpo, dopodiché ritorna a ciò che stavi facendo o dicendo, con un'attenzione piena e rinnovata

FLESSIBILITÀ

A un incontro di lavoro o a casa sorprendi te stesso o la tua famiglia scegliendo di sederti in un posto diverso dal solito: cambierà la tua mentalità e quella delle persone attorno a te, attraverso un mutamento di prospettiva

CAVALCA L'ONDA

Supera le tue emozioni, cavalca l'onda delle preoccupazioni: immagina per un momento un'onda oceanica mentre si avvicina alla riva. È alta e imponente ma non si è ancora trasformata in un cavallone. Immagina adesso l'onda avvicinarsi a un gruppo di gabbiani che stanno galleggiando sulla superficie dell'acqua. Questi non volano via. Semplicemente salgono lungo la pendenza che sta loro di fronte, oltrepassano la cresta e si lasciano scivolare giù lungo il dorso dell'onda. Trai insegnamento dal comportamento dei gabbiani nell'affrontare preoccupazioni ansie e timori. Tutte le emozioni sono simili alle onde e hanno una durata di tempo limitato. Hanno alti e bassi. Preoccupazioni, ansie e timori vanno e vengono in un modo simile. Non durano per sempre, anche se può sembrare così.