



La migliore definizione della Mindfulness è il **“prestare attenzione in modo specifico, con un obiettivo, nel momento presente e con un atteggiamento non giudicante.”**

Jon Kabat-Zinn

Puoi praticare la Mindfulness in due modi:

- tramite semplici pratiche (meditazioni) ma anche
- stando pienamente nel momento presente e godendo delle cose semplici, quali mangiare il tuo pranzo in modo da gustarlo davvero anziché consumarlo in fretta.

Le neuroscienze ci aiutano a comprendere come funziona il nostro cervello e l'effetto che la Mindfulness può avere su di esso. La Mindfulness può essere utilizzata in due modi per affrontare le situazioni stressanti.

1. Può aiutare a mantenere la calma. Provare stress e ansia in alcune situazioni è naturale e in realtà può aiutare a dare il meglio di sé. Il problema comincia quando diventano eccessivi. La Mindfulness aiuta a ridurre l'attività nella parte del cervello associata alla preoccupazione.



2. La Mindfulness può aiutare a incrementare le connessioni neurali nella parte frontale del cervello, che è quella associata alla memoria, alla capacità di risolvere problemi e di tenere sotto controllo la distrazione.

Una delle pratiche di Mindfulness più semplici si concentra sul respiro. Essa da una parte aiuta a generare un senso di calma che riduce la preoccupazione, dall'altra facilita la concentrazione e la memoria e può aiutare a prendere decisioni migliori.

## Preparati alla meditazione

- Trova un posto tranquillo in cui non sarai disturbato e silenzia il telefono.
- Scegli una sedia comoda. Assicurati che i tuoi piedi tocchino il pavimento, tieni le mani sulle ginocchia, appoggia la schiena allo schienale. Raddrizza le spalle in modo da sedere dritto e guardando davanti a te.
- Concentrati sul tuo respiro. Non dovrai respirare in un modo diverso, ma essere consapevole del modo in cui lo stai facendo.



## Avvia la meditazione

Quando è tutto pronto, avvia l'audio per la meditazione, che dura circa dieci minuti. Clicca [qui](#) e ascolta.

## Dopo la meditazione

Una volta terminata la meditazione, rifletti sulla tua esperienza.

- È stato semplice?
- Hai notato che la mente ha cominciato a divagare?
- Che altro è accaduto?

Cerca di esercitarti per 10 minuti ogni giorno. Trova un orario regolare che vada bene per te. A poco a poco dovresti iniziare a notare che stai diventando più calmo. Può funzionare più rapidamente per alcune persone e più lentamente per altre. La cosa più importante è provare ed esplorare con un senso di apertura e curiosità.