Primi passi di Mindfulness

30 esercizi pratici per liberarsi dallo Stress

Carlo Lesma

SV|LUPPO CREATIVO
Pubblicato con Sviluppo.creativo

www.sviluppocreativo.info

Servizio di Assistenza alla Pubblicazione per gli Autori Indipendenti in Italia

INTRODUZIONE

Mindfulness, tutti ne parlano, ma cosa è davvero?

Il termine inglese **mindfulness** deriva dalla lingua Pali, e significa “consapevolezza” o attenzione al “qui e ora”.

La *pratica* della mindfulness deriva da antiche tradizioni buddiste ma, al contrario di ciò che si pensa, non è una religione, bensì uno stile di vita che chiunque può portare nella propria quotidianità. Lo scopo della mindfulness è eliminare la sofferenza che deriva dall’attaccamento al passato o dalla paura del futuro — che causano stress e ansia —, e imparare a vivere con consapevolezza e in pieno il momento presente.

La mindfulness è l’opportunità di vivere in **armonia**, prestando attenzione a ciò che ci accade, nel presente, nel *qui e ora*, partendo dal nostro respiro. La pratica costante della mindfulness, in particolare con l’utilizzo della **meditazione**, aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza di se stessi, a ritrovare autostima, fiducia, e a riprendere in mano il timone della propria vita.

Negli ultimi decenni, proprio per i suoi immensi benefici, la mindfulness si è espansa anche nel mondo occidentale. Sempre di più sono gli ambiti nei quali viene applicata:

- la medicina
- la psicologia e psicoterapia
- le neuroscienze
- il benessere mentale e fisico
- l’educazione
- la scuola
- formazione, ecc.

Questo e-book si pone l’obiettivo di guidarti nei primi passi — *in punta di piedi e in maniera semplice* — alla pratica della mindfulness e sperimentarne i benefici attraverso un percorso di 30 giorni di esercizi pratici.

Ti consiglio di annotare su un diario i tuoi pensieri, le tue sensazioni e i benefici ottenuti.

Buona pratica!

ESERCIZIO 1

Inizia a familiarizzare con la consapevolezza

La pratica della mindfulness parte dall'**attenzione al respiro**, un atto che compiamo da quando siamo arrivati su questo mondo e a cui non facciamo nemmeno caso. Respiriamo e basta.

Quando siamo sotto stress attiviamo una modalità di respirazione errata, quasi superficiale, arrivando in alcuni casi al respiro affannoso.

La respirazione consapevole è una tecnica fondamentale nella mindfulness, per contrastare stress e ansia.

Trova un luogo tranquillo in cui non possano disturbarti. Se puoi, resta seduto con gli occhi chiusi. Presta semplicemente attenzione all'aria che entra dalle tue narici ed esce dalla tua bocca.

Concentrati solo sul respiro, dai un colore all'aria che entra e uno a quella che esce. Ogni volta in cui la mente si distrae, riporta la tua attenzione al respiro.

Ti consiglio di programmare questi minuti di attenzione al respiro più volte nella giornata, per almeno cinque minuti.

Annota le tue sensazioni.

Come ti senti dopo la pratica?

Hai percepito dei cambiamenti nel tuo corpo, nelle tue sensazioni?

ESERCIZIO 2

Riprendi consapevolezza dei tuoi sensi

Osserva con la mente del bambino, come se vedessi le cose per la prima volta.

Che sia il tratto che percorri per andare al lavoro, il parco dove porti a passeggiare il cane, osserva con uno **sguardo** nuovo e sentiti grato.

Concedi a te stesso di osservare, annusare, toccare ciò che hai intorno con occhi nuovi, godendo del *qui e ora*.
Non dimenticare di respirare consapevolmente.

Dedica qualche minuto alla riflessione:

- A cosa non avevi mai fatto caso (una casa, un parco giochi al lato della strada, ecc.)?
- Quali nuovi odori hai percepito?
- Hai potuto toccare qualcosa che non avevi mai toccato prima (la corteccia di un albero, le foglie secche sul prato, il sedile dell'auto, ecc.)?
- A quali suoni hai prestato attenzione?

Ricorda, il presente è tutto ciò che conta.

ESERCIZIO 3

Amore per se stessi

Oggi dedica qualche minuto alla **scrittura consapevole**.

Prendi 5 post it o foglietti di carta, in ognuno scrivi una frase amorevole dedicata a te stesso, in cui sia inclusa la parola consapevole.

Esempio: *sono consapevole del mio valore come persona e per questo mi amo*.

Mentre scrivi resta nel momento e *dedica a te stesso amore*.

Attacca i post it in luoghi visibili, dove tu possa vederli spesso e rileggerli durante la giornata: sul frigorifero, nell'agenda di lavoro, sul PC.

Rileggi più volte e torna nell'amore verso te stesso.

ESERCIZIO 4

Fai di meno e più lentamente

Passiamo la vita a rincorrere il **tempo** per portare a termine tutti gli impegni della giornata. Nonostante la **tecnologia** sia uno strumento che ci aiuta a fare più cose velocemente, siamo abili a riempire il tempo libero con altre attività.

Un ottimo esercizio della mindfulness è quello di “rallentare”.

Quando pianifichi degli impegni lascia sempre un lasso di tempo maggiore, così eviterai di correre e arrivare annaspando.

Usa quei ritagli di tempo tra un impegno e l’altro per stare in ascolto di te stesso, in silenzio, e dedicarti semplicemente al respiro.

Non devi necessariamente riempire gli spazi.

Cerca di procedere più **lentamente** quando ti appresti a portare a termine qualcosa, anche se a volte non è facile.

Rallenta, e concentrati su ciò che stai facendo, nel **momento presente**. Impara a fare una lista delle priorità, ricorda: meno è meglio.

Vedrai che ora di sera, ti sentirai meno affaticato, mentalmente e fisicamente.

ESERCIZIO 5

Camminare consapevolmente

Camminare è un’azione che compiamo come se fosse una cosa scontata, senza considerare quanto siamo fortunati se possiamo fare affidamento sulle nostre gambe.

Poter camminare è un dono prezioso che Dio ci ha concesso.

Quando camminiamo lo facciamo distrattamente, a volte mentre siamo al telefono o ascoltando musica con gli auricolari, senza prestare attenzione.

La pratica della mindfulness ci concede l’opportunità di trovare un momento per noi semplicemente camminando, provando al contempo **gratitudine**.

Oggi, prova a prestare attenzione al tragitto che percorri camminando, che sia per andare al lavoro o a fare la spesa. Presta semplicemente attenzione ai piedi che si appoggiano al terreno, che toccano il suolo, che si rialzano e ripartono.

Senti il tuo respiro, lasciati sorprendere dai particolari che non avevi notato intorno a te, resta in silenzio. I tuoi piedi sfiorano il suolo, le tue gambe ti tengono in equilibrio, sentiti grato per questo dono.

Buona camminata

ESERCIZIO 6

La consapevolezza del cibo

In passato, la domenica era vissuta all'insegna della convivialità, con la preparazione di pranzi speciali da condividere insieme alla famiglia.
Oggi, le cose sono un po' diverse, anche **il cibo ha perso il suo valore**.

Buttiamo giù qualcosa al volo, a volte senza prestare attenzione al momento o alla qualità del cibo che stiamo ingerendo, solo per colmare la sensazione di fame.
Il cibo è prezioso, è il nettare che nutre il corpo quanto l'anima.

Il corpo è il nostro **tempio**, quello che scegliamo di inserirvi si trasforma in **energia**. Che tipo di energia desideri per il tuo corpo e la tua mente?

Oggi prova a prestare maggiore attenzione al momento del pasto, a partire dall'amore che metti nella preparazione.
Quando assapori i cibi utilizza tutti i sensi, senti gli odori, la consistenza, il sapore...

Metti in tavola più colori, utilizza frutta e verdura di stagione e prepara tutto con consapevolezza.

Fermati a pensare alle persone che hanno impegnato la propria energia per far sì che quell'ingrediente sia arrivato fino a te.

Condividi il momento del pasto, se puoi, con le persone che ami, guardandole negli occhi.

Gioisci del momento con gratitudine.

Replica ogni giorno della settimana.

ESERCIZIO 7

Meditazione

Eccoci alla seconda settimana della pratica mindfulness.

Come è andata? Quali sono stati i benefici?

La meditazione è lo strumento chiave attorno al quale ruota la pratica della mindfulness.

La **meditazione** esiste da che l'uomo è nato, se all'inizio era utilizzata solo per una funzione religiosa, oggi sono sempre di più le aree nelle quali essa è diffusa.

I molteplici benefici sono oramai conosciuti, non solo riduce stress e ansia, ma migliora in generale lo stato di salute fisico e mentale. Tutti possono imparare a meditare. Per questo ho creato un corso base di meditazione https://www.carlolesma.info/corso-di-meditazione.html

Come tutte le pratiche, quello che risulta difficile è la costanza.

È facile lasciarsi sopraffare dagli **ostacoli**, il più agguerrito è la **mancanza di tempo.**

Se facessimo attenzione al tempo che sprechiamo nella giornata, a volte per cose futili, sarebbe facile renderci conto che potrebbe essere utilizzato per il nostro benessere.

Medita ogni giorno, ritaglia anche pochi minuti del tuo tempo per la pratica.

Che siano 5 o 10 minuti, l'importante è che tu sia costante. Punta la sveglia per tenere il tempo.

Prova appena sveglio, oppure se puoi in ufficio, al lavoro.

Resta seduto in una posizione comoda, in un luogo tranquillo. Respira al tuo ritmo, prestando attenzione all'aria che entra e all'aria che esce. Puoi tenere gli occhi aperti e osservare un oggetto, oppure, tenerli chiusi e restare in silenzio, solo con il suono del tuo respiro.

Metti la mano sul tuo addome che si alza e si abbassa al tuo respiro. Immagina che ogni volta che l'aria entra purifica il tuo corpo e quando esce butti fuori tutte le energie pesanti.

Sentiti rigenerato a ogni nuovo respiro

ESERCIZIO 8

Cambia consapevolmente almeno 3 abitudini

Il cervello è abitudinario, ma con l'allenamento possiamo **introdurre nuove abitudini** nella nostra vita per migliorare il nostro **benessere**. Con la pratica della consapevolezza, è più facile **disabituarci** al **pilota automatico** che inseriamo ogni giorno.

Le **nuove abitudini allenano la mente** ad apprezzare le cose come se le vedessimo per la prima volta. Impariamo a osservare con un nuovo punto di vista.

In questa giornata cambia almeno 3 abitudini

Esempio:

1. Cambia il percorso che fai per andare al lavoro
2. Cambia il supermercato in cui vai a fare la spesa
3. Cambia il gusto del gelato, o il posto a tavola

Prova con **piccole cose,** e lasciati sorprendere dalle nuove sensazioni che sentirai nel corpo e nella mente.

Scrivi le tue sensazioni e ripeti l'esercizio in settimana.

ESERCIZIO 9

Meditazione dinamica

La meditazione del **respiro consapevole** è stato il primo passo per approcciarsi alla pratica.

Esistono vari tipi di meditazione: statica, con visualizzazione, contemplativa e dinamica. Tutte hanno in comune l'attenzione al respiro.

La **meditazione dinamica** (tramandata da Osho, e da altri grandi maestri spirituali) è una forma meditativa attiva, in cui si mantiene l'attenzione al respiro ma nel frattempo ci si muove con il corpo. Può essere fatta ad occhi chiusi, lasciando che il corpo si muova al ritmo di una musica, oppure ad occhi aperti, per esempio durante la corsa, facendo attenzione ad ogni movimento.

Scegli ciò che per te è più efficace:

Se mediti durante la corsa poni attenzione al piede che tocca il suolo, al ginocchio che si piega, alle braccia che si alternano in avanti e indietro, all'aria che ti accarezza il viso, al battito del tuo cuore, e soprattutto al respiro.

Se mediti a casa puoi utilizzare una musica che ti dia energia, che inviti al movimento. Prediligi un suono con una frequenza specifica, per esempio 528 HZ.

Chiudi gli occhi e lasciati andare al movimento, respirando consapevolmente.

ESERCIZIO 10

Silenzio

Come ha scritto Thich Nath Hanh *Il silenzio è essenziale. Abbiamo bisogno di silenzio tanto quanto abbiamo bisogno di aria, tanto quanto le piante hanno bisogno di luce*.

Eppure ci nutriamo di una grande abbondanza di rumore. Non solo quello che arriva dal traffico, dalle voci delle persone, ma anche dal chiacchiericcio della nostra mente.

La **mindfulness** ci aiuta a **fare spazio nella mente** affollata per trascorrere del tempo con noi stessi, nel **silenzio.**

Quanto tempo trascorri in una giornata nel perfetto silenzio?

Oggi, prova a trovare pochi minuti per restare completamente in silenzio. Cerca un luogo tranquillo, se puoi in mezzo alla natura, oppure in casa, tieni lontano il cellulare, spegni il televisore. Resta semplicemente seduto, in silenzio, prestando attenzione al respiro.

Fai spazio dentro di te, quando i pensieri arrivano, riporta l'attenzione al respiro.

Mentre inspiri pensa solo all'aria che entra, quando espiri pensa solo all'aria che esce. Se la tua mente inizia a formare dei pensieri, accoglili, mettili in un piccolo cassetto della tua mente, e lascia che il resto dello spazio sia libero solo per te.

Dedicati a questa pratica per almeno 5 minuti. Quando hai terminato, presta attenzione alle sensazioni del tuo corpo e della tua mente.

Se puoi, ripeti ogni giorno.

ESERCIZIO 11

Ottimizzare il tempo

Esiste un modo davvero utile di ottimizzare il tempo?

Sì, basta scoprire quello che è più utile per te.

La **mindfulness è vivere ogni momento con consapevolezza**, fin dal mattino quando ci svegliamo.

Pianificare le varie attività della giornata è corretto, ma alcune hanno bisogno di tutta la nostra concentrazione, fisica ed emotiva. È fondamentale quindi, capire quali sono i **momenti della giornata ottimali** per te per essere **presente e consapevole** mentre le fai, e anche più **produttivo**.

Il mattino?

Il pomeriggio?

La sera?

Se ti dedichi a queste attività nel momento in cui ti senti pieno di energia impiegherai un minor tempo per portarla a termine.

Se non hai possibilità di scelta, prova a spezzettare la tua attività in blocchi:

Prendi un foglio e disegna 3 rettangoli (mattino, pomeriggio, sera).

Inserisci le varie attività in base al grado di concentrazione e di energia.

Ricordati di fare una breve pausa tra una e l'altra, e non dimenticare l'attenzione al respiro.

ESERCIZIO 12

Sii generoso in modo incondizionato

La generosità non si dimostra solo con il denaro, **ci sono molti modi per essere generosi, dare il nostro contributo** e supporto in questa vita.

La maggior parte del tempo viviamo nella modalità del *fare* dimenticandoci che, prima di tutto, e fondamentale *essere. Essere* generosi significa dare ciò che parte dal cuore, e non solo *fare* un atto, donare qualcosa di materiale, per sentirsi generosi.

Sviluppare la generosità è uno dei valori della mindfulness, è insita nella pratica ed è un dono speciale che si riferisce alla capacità di offrirci agli altri, con il cuore.

Possiamo condividere con gli altri il nostro tempo, le nostre esperienze, perdono o semplicemente un sorriso, un abbraccio.

Quale di questi donerai oggi?

Quando compi un atto di generosità fallo CON IL CUORE, senza aspettarti nulla in cambio, ma solo con la consapevolezza di aver dedicato qualcosa a qualcuno. Questa è la tua migliore ricompensa.

ESERCIZIO 13

Liberati del superfluo

Riempiamo la nostra casa di *cose che non fanno altro che ingombrare e appesantire lo spazio.*

Abbiamo armadi e cassetti pieni di articoli che non indossiamo mai, carte e documenti che non servono più, gingilli e ricordi di periodi della nostra vita passata, che abbiamo ricevuto in dono e che non osiamo buttare per paura di offendere qualcuno o per paura di dimenticare.

I ricordi restano nel cuore, è giusto tenerne qualcuno, ma solo quelli che ti danno energia.

Liberati dal superfluo, **rinnova le energie degli spazi che abiti**. Regala ciò che non usi a chi ne ha bisogno e butta ciò che non serve più.

Mentre fai questa pulizia recita il mantra: *mi libero da ciò che non serve, illumino la mia casa di nuovo spazio, la mia mente per nuove cose da esplorare*.

ESERCIZIO 14

L’illusione del multitasking

La società ci ha erroneamente portati a svolgere più attività rispetto al passato, e a pensare che molte si possano svolgere contemporaneamente.

Ci ritroviamo quindi a mangiare mentre scriviamo una mail o siamo al telefono, a cucinare mentre guardiamo i compiti dei nostri figli, guidare mentre scriviamo un messaggio, ecc.

Arriviamo a sera con la sensazione di **annaspare**. **Il multitasking è un’illusione**.

Molti studi hanno confermato che *quando il cervello è bombardato da mille impulsi contemporaneamente non risponde in maniera efficace*.

Di conseguenza, cerchiamo di fare tante cose insieme ma spesso male, incomplete e che, talvolta, siamo costretti a rifare.

Molti degli incidenti casalinghi accadono proprio per questo motivo. Svolgendo più cose insieme accadono cose come lasciare la chiave nella toppa di casa, il fornello acceso, dimenticare dove si è parcheggiata l’auto, ecc.

Oggi, concentrati nel fare una sola attività per volta, con consapevolezza, stai nel *qui e ora*.

Se ti concentri maggiormente su una sola attività, senza distrazioni, ti risulterà più semplice portarla a termine, e sarai più veloce, riuscendo a passare da un compito all’altro senza farti travolgere dallo stress.

In serata, scrivi le tue sensazioni.

ESERCIZIO 15

Accetta le cose come sono

La mindfulness insegna ad **accettare le cose per come sono in questo momento**. Questo non significa rassegnarsi, ma prendere coscienza delle proprie emozioni senza opporre resistenza.

Se un evento è già accaduto, non puoi cambiarlo, ma puoi cambiare il modo di reagire all'accaduto, accettando in primis che è già passato.

Accettare ti mette nelle condizioni di vivere quanto sta accadendo con una maggiore calma e consapevolezza.

Oggi prova a scrivere su un foglio *qualcosa che fai fatica ad accettare*, metti per iscritto le tue sensazioni, anche se sono di rabbia o frustrazione.

La consapevolezza e l'accettazione di sé gettano le fondamenta per la costruzione del cambiamento.

Dopo che le hai scritte, allontana da te quelle sensazioni, accettale, non puoi cambiarle in questo momento, non sprecare energie.

ESERCIZIO 16

Liberati dalle trappole mentali

Le convinzioni che abbiamo di noi stessi, gli **schemi di pensiero**, le **credenze** con cui siamo cresciuti **sono gabbie nelle quali sprechiamo la nostra esistenza**.

Ripetiamo con automatismo le nostre scelte, le nostre azioni perché nel passato "abbiamo sempre fatto in quel modo".

Non "osiamo" per la paura di essere giudicati, perché nella nostra mente riecheggiano ciò che ci siamo sentiti dire fin da bambini:

Sei troppo alto, basso

Non sei portato per il canto

Non hai le qualità per… Lui è più bravo di te a…

Ripensa a tutte le gabbie in cui ti senti chiuso, quelle che ti impediscono di cambiare lavoro, interrompere una relazione che non ti rende felice, o semplicemente di cambiare il colore dei capelli…

Se puoi fai una lista, e quando le hai tutte davanti agli occhi, complimentati con te stesso per averle riconosciute. **Riconoscere le proprie trappole** è il primo passo per infilare la chiave nella serratura.

Oggi, inizia con il fare qualcosa che desideri e che ti sarebbe sempre piaciuto. Parti da qualcosa di semplice… Esempio: se ti hanno sempre detto che non sei portato per il canto, ma è qualcosa che desideri, iscriviti a un corso per imparare a cantare…

ESERCIZIO 17

Puoi dire anche “NO”

Dire di no non è un peccato. Spesso ci si trova nella situazione di accettare di fare qualcosa controvoglia o di assecondare il pensiero altrui, solo per paura di deludere le aspettative degli altri. Reprimiamo ciò che davvero vorremmo esprimere, e questo ci causa **ansia** e **stress**.

La mindfulness insegna a *far valere le proprie opinioni* e i *propri desideri* e a *esprimerli*. Quando ci si trova in queste situazioni, bisogna agire con **consapevolezza,** prestando attenzione alle nostre sensazioni, facendo chiarezza su quello che vogliamo o non vogliamo.

Ascolta il tuo cuore, ascolta la tua mente, senti le sensazioni che ti provoca una determinata richiesta.

Se non sei disposto a fare gli straordinari o fare il lavoro di qualcun altro, rispondi **NO. Se non sei sicuro della risposta prenditi del tempo.**

Oggi prova a dire NO a qualcosa che fai con sforzo da molto tempo… come dire no al solito invito al pranzo della domenica dai parenti, dire no al cambio turno del sabato, dire no al solito amico che sceglie sempre lui il film da vedere al cinema.

ESERCIZIO 18

Ascolto consapevole nelle relazioni

Ognuno di noi si è costruito delle convinzioni sugli altri, degli schemi mentali. Quando prendono il sopravvento nelle relazioni interpersonali innescano **giudizio** e **resistenza**, causando stress e incomprensioni.

Quanto davvero sappiamo ascoltare?

C'è una differenza abissale tra l'atto di **sentire** e l'arte di **ascoltare**. Quando una persona si sente davvero ascoltata, apre il proprio cuore, si fida, ed è più sincera.

La mindfulness insegna l'ascolto consapevole, in cui si è **concentrati totalmente sul proprio interlocutore,** con consapevolezza,

L'arte dell'ascolto consapevole aumenta l'empatia, abbassa le barriere di difesa, riduce le incomprensioni.

Oggi, allenati ad ascoltare consapevolmente le persone intorno a te, i tuoi figli, il tuo partner, un amico.

- ✓ Resta concentrato sulle sue parole, presta attenzione al linguaggio verbale e non verbale
- ✓ Mantieni sempre il contatto visivo
- ✓ Fai domande aperte per entrare maggiormente nel profondo
- ✓ Non interrompere e non finire le frasi del tuo interlocutore
- ✓ Ripeti ciò che hai compreso

Inizia a provare con una persona, annota le tue sensazioni dopo la comunicazione.

Come è andata?

ESERCIZIO 19

Calma la mente

La nostra realtà è influenzata dalle **circostanze esterne,** dalle **notizie** che apprendiamo, dalla **situazione generale** che stiamo vivendo, e soprattutto dal **peso delle convinzioni** legate al passato e dalla paura del futuro.

Il cervello crea circa 1 milione di pensieri al minuto. Pensa a un iceberg, la punta rappresenta i pensieri consci, ciò che vedi. La base, quello che non si vede, rappresenta i pensieri inconsci, la maggior parte dei pensieri che creano la nostra realtà.

È facile quindi avere la sensazione di annegare in un oceano di pensieri e non sapere come uscire, come silenziarli.

La mindfulness insegna ad accettarli, a diventare consapevoli che **sono solo pensieri** e che non rappresentano la nostra realtà.

Oggi pratica questo esercizio:

Inspira ed espira per qualche minuto. Poni attenzione al tuo respiro.

Immagina di vedere e sentire tutti i tuoi pensieri. Sei consapevole di ogni pensiero. Puoi separare quelli che ti danno una buona energia, — come l'incontro con una persona a cui tieni —, da quelli che ti causano ansia, come l'idea di un nuovo colloquio di lavoro.

Ora racchiudi tutti quelli che ti causano ansia in un palloncino. Scegli tu il colore. Riempi questo palloncino di gas elio e avvolgi un nastro intorno alla chiusura. Ora il palloncino è quasi pronto per volare.

Prima di lasciarlo andare ripeti a te stesso: *i pensieri sono solo pensieri*. *Decido di lasciare andare ciò che non voglio.*

Bene, sei pronto.

Lascia andare, lascia che il palloncino sia libero di salire su nell'aria e di portare con sé tutti i pensieri che ti creavano ansia. Ora, sei leggero, proprio come un palloncino nel vento.

ESERCIZIO 20

L’acqua, la vita

Oggi pratica questo semplice esercizio ponendo attenzione all’acqua.

Se hai la fortuna di abitare vicino al mare, a un fiume, o un ruscello, fermati semplicemente ad ascoltare il suono dolce dell’acqua.

Chiudi gli occhi, respira consapevolmente e senti il movimento dell’acqua, con **gratitudine**.

L’acqua che nutre e disseta, senti il suo scorrere, come scorre il sangue nelle vene.

Sii solo consapevole di questo momento.

Se non hai fonti vicino, puoi fare questo esercizio a casa: mentre lavi i piatti, fai la doccia, lavi il viso.

Senti semplicemente la sensazione dell’acqua che tocca la tua pelle, che scorre tra le tue mani, concentrati sul contatto, ringraziala.

Immagina la sacra sorgente da cui arriva fino alla tua casa, il percorso che ha fatto fino a te, per dissetarti. Sentiti colmo di gratitudine.

ESERCIZIO 21

Controlla l’emozione della rabbia

È normale a volte sentirsi arrabbiati. Grazie alla mindfulness *puoi imparare a riconoscere questa emozione* e *controllarla* prima che essa prevarichi e ti faccia dire o fare cose di cui ti pentiresti.

Grazie alla consapevolezza puoi accorgerti delle sensazioni che precedono la rabbia, come la respirazione, il battito accelerato del cuore, o la tua postura, il corpo teso come una corda di violino.

Fermati e **respira profondamente** e agisci consapevolmente per frenare l’impulso e pensare in maniera più consapevole, razionale.

Se è una rabbia che fatichi a controllare colpisci forte un cuscino, oppure alza la musica e urla o canta a voce alta.

Usa il corpo per buttare fuori la rabbia: una danza, una corsa, una camminata, mantenendo l’attenzione al respiro. Non trattenerla dentro, controllala e allenati a utilizzare questi piccoli esercizi ogni volta in cui l’emozione della rabbia si ripresenta.

ESERCIZIO 22

La sofferenza non è per sempre

La mindfulness, o consapevolezza, *ha lo scopo di ridurre la sofferenza* di cui spesso siamo vittime a causa della nostra interpretazione della realtà.

Soffriamo per le esperienze dolorose del **passato** e per l'incertezza del **futuro**. *La mindfulness ci aiuta a concentrarci sul momento presente* e a comprendere che **nulla dura per sempre**, nemmeno la sofferenza.

Quando ti trovi in preda alla sofferenza e ti sembra che non ci sia una via di uscita, ricorda che nulla è permanete, nemmeno il dolore e le difficoltà.

Prova con questo esercizio:

Ripensa a te stesso in un momento della vita in cui hai pensato di non farcela.

Ora, rivedi di nuovo te stesso dopo che lo hai superato.

Prova con un esempio ancora più semplice: pensa al letto di un fiume che scorre, l'acqua non è permanente, a volte scorre veloce e altre più lentamente in base alle correnti. Dopo una tempesta arriva sempre il sole, pensa al susseguirsi del giorno e della notte, delle stagioni.

Pensa al cambiamento del tuo stesso corpo.

Tutto inizia… e finisce.

ESERCIZIO 23

Fai attenzione alla tua postura

Le giornate sono talmente frenetiche da farci cadere nel tranello del **pilota automatico**, non prestando più attenzione a ciò che stiamo facendo.

La mindfulness è una pratica che va allenata quotidianamente.

Questo esercizio è utile per ritrovare la consapevolezza del corpo e della mente, e dell'azione che stai compiendo.

In qualsiasi posizione tu sia, dai una scossa al tuo corpo, presta attenzione alla tua postura: alza il collo, tieni le spalle rilassate, non incassate e la schiena dritta. Ti sorprenderai a rimettere in ordine la tua postura perché forse non ti eri reso conto di essere piegato dentro lo schermo del PC o in piedi, con la schiena inarcata e le spalle ingobbite.

Mentre presti attenzione al tuo corpo *fai una breve scansione*: respira consapevole prestando attenzione ai tuoi piedi che poggiano al suolo.

Sali più su e senti le tue ginocchia, le tue cosce, il tuo bacino. E ancora il torace, dove dall'interno pulsa il tuo cuore. Senti le tue mani, risali alle braccia e poi alle spalle, e in ultimo la testa, la bocca, il naso, le orecchie.

Senti la sensazione del tuo corpo, *sia che tu sia seduto che in piedi*.

Oggi, ripeti questo esercizio di consapevolezza 3 o 4 volte, per qualche minuto.

I 7 PILASTRI DELLA PRATICA DELLA MINDFULNESS

Per applicare la mindfulness nella quotidianità e percepirne i benefici nella propria esistenza non basta seguire una serie di protocolli, ma è necessario assumere un nuovo **atteggiamento mentale**, restare aperti a ciò che arriva e accettare le cose per come sono, soprattutto quando ci apprestiamo alla pratica della meditazione.

Quando ci dedichiamo alla pratica dobbiamo porre attenzione ad alcuni aspetti fondamentali, e sui quali si fonda la mindfulness.

Ecco i 7 principi, i 7 pilastri fondamentali per la pratica della mindfulness:

1. Non giudizio
2. Pazienza
3. Mente del principiante
4. Fiducia
5. Accettazione
6. Non cercare risultati
7. Lasciare andare

In questi ultimi esercizi, ci alleniamo a esplorarli uno per volta, uno al giorno.

ESERCIZIO 24

Primo principio: Non Giudizio

La mente giudica di continuo ogni cosa come buona o cattiva, in base alle nostre convinzioni e al modo in cui ci fanno sentire.

Oggi prova a osservare tutto ciò che ti sta intorno e che ti capita, **senza giudizio.**

Osserva le persone intorno a te, quelle che incontri per strada o al supermercato, oppure in coda all'ufficio postale. La tua mente sarà pronta a dare un giudizio, *prova semplicemente a stare nella consapevolezza*, a *riconoscere in maniera distaccata i giudizi* che la tua mente sta formulando.

Osserva quello che ti sta capitando, senza giudicare.

Se incontri una persona che ti crea una sensazione che non ti piace, stai nella sensazione, senza giudizio. Se per errore hai perso l'autobus, non giudicarti pronunciando frasi come "Sono sempre sfortunato".

Accetta semplicemente che è accaduto, e **distaccati dal giudizio**, **come se fossi uno spettatore**.

ESERCIZIO 25

Secondo principio: Pazienza

La meditazione è uno strumento estremamente efficace per allenare la pazienza. **La pazienza è la consapevolezza che tutto avviene con il suo tempo**. Possiamo praticare la pazienza anche attraverso i nostri hobby.

Hai mai osservato la pazienza di un serfista mentre aspetta che cambi il vento per trovare l'onda giusta?

Ora non ti dico che devi praticare surf, ci sono tanti altri piaceri e passioni che allenano la pazienza e ti permettono di restare nel *qui e ora:* il ricamo, la scrittura, la pesca, la cucina, i puzzle…

Oggi prova a piantare un seme, un fiore o un'erba aromatica. Innaffialo ogni giorno con cura, sii paziente e lo vedrai germogliare.

Se per andare al lavoro ti trovi spesso nel traffico, allenati a praticare la pazienza. Stai nel respiro, nel *qui e ora*, usa quel tempo per ascoltarti utilizzando tutti i tuoi sensi.

ESERCIZIO 26

Terzo principio: Mente del principiante

Tutto si evolve e cambia, non esiste un'esperienza uguale all'altra. Ma la mente è pigra e abitudinaria, e tende a dare un'interpretazione alle cose che ci accadono in base alle convinzioni limitanti che ci siamo costruiti nel passato.

Nel presente, ci precludiamo di assaporare la bellezza che ci circonda, dando per scontato ciò che abbiamo e che vediamo quotidianamente.

Per esempio: se abbiamo la convinzione di non essere capace di fare una determinata cosa — perché nel passato non l'abbiamo realizzata o non è venuta come volevamo—, avremo sempre quest'idea, e nemmeno ci proveremo per la paura di fallire nuovamente.

La mente del principiante è come quella di un bambino che osserva estasiato una cosa per la prima volta. Bisogna osservare il presente con gli occhi di un bambino, da principianti, osservare le cose sotto un'altra luce per come sono *qui e ora*, senza utilizzare i filtri dei nostri pensieri ma con occhi nuovi e privi di aspettative.

Oggi prova questi esercizi per allenarti alla mente del principiante:

Prova a utilizzare la mano opposta alla solita per fare le cose più semplici, come mangiare o lavarti i denti.

Prova a leggere un libro da destra a sinistra.

Questa sera, quando andrai a dormire, cambia il lato del letto in cui dormi.

Praticare la meditazione aprendoti a ciò che arriva, senza aspettative.

Ricorda che ogni istante, è unico.

ESERCIZIO 27

Quarto principio: Fiducia

L’errore comune è pensare che essere sicuri di se stessi dipenda da quello che siamo in grado di fare o non fare. **La mindfulness aiuta a sviluppare la fiducia in sé** e la sicurezza partendo dal pensiero che abbiamo di noi e delle nostre abilità.

Fidarsi di se stessi significa fidarsi della propria **guida interiore**, avere fiducia nelle proprie sensazioni mettendosi in ascolto del proprio corpo e della mente.

Avere fiducia in se stessi significa **rispettare le proprie emozioni** e il **proprio sentire**. Se senti che qualcosa per te è sbagliato, accetta le tue sensazioni, anche se alcune persone cercano di convincerti del contrario.

Oggi prova ad allenare la fiducia:

Poniti tre piccoli obiettivi nella giornata, scrivili su un post it e tienilo a vista.

Ogni volta che ne porti a termine uno, depennalo dalla lista con un colore vivace e gratificati rivolgendo a te stesso un complimento.

Ogni mattina appena ti svegli, pensa a tre cose per le quali ti senti grato. La gratitudine ha il potere di infondere fiducia, in sé e nel mondo.

ESERCIZIO 28

Quinto principio: Accettazione

Spesso confondiamo l'accettazione con la rassegnazione e un atteggiamento passivo.

Accettazione, come principio sul quale si fonda la pratica della mindfulness, significa "accettare" di vedere le cose per come sono nel momento presente. Quando accetti il *qui e ora*, ti togli dagli occhi il velo del giudizio e osservi con una più ampia visione.

Per esempio, è difficile accettare la fine di una relazione, ma perseguire una battaglia per cambiare una situazione che non puoi cambiare, creerà uno stato di stress e ansia che a lungo ti logoreranno.

Oggi prova a porti queste domande: a cosa sto opponendo resistenza?

Quali sono le cose che non accetto di me?

Inizia prima di tutto a diventare consapevole, e a capire cosa è sotto la tua responsabilità e cosa non lo è.

Esempio: se in questo momento sei in sovrappeso, accetta la situazione per come è ora. Accettati e ama il tuo corpo, con amore, senza tentare di lottare continuamente. Quando "lascerai la presa" e smetterai di "farti guerra", sarà anche più semplice perdere peso, ma devi farlo solo per te stesso e perché lo vuoi davvero e non per il giudizio degli altri.

Chiediti sempre per chi lo stai facendo.

ESERCIZIO 29

Sesto principio: Non cercare risultati

La maggior parte delle cose che facciamo le facciamo per ottenere dei risultati. Siamo sempre convinti che ci sia qualcosa da sistemare, soprattutto in noi stessi, ci giudichiamo continuamente. *Questo accade anche durante la pratica della meditazione*.

La meditazione è un'attività diversa da tutte le altre. Quando ci apprestiamo alla meditazione dobbiamo semplicemente stare nell'*essere*, prestare attenzione a noi stessi, al nostro respiro, alle sensazioni del corpo, senza aspettative.

Esempio: se sei già teso e ti appresti a meditare, non farlo pensando solo al risultato. Pratica in maniera consapevole, osservando te stesso come spettatore, chiedendoti cosa di fa sentire in quel modo. Osserva semplicemente, senza giudizio.

Oggi, apriti semplicemente **alla curiosità per ogni esperienza** che ti appresterai a vivere, sii solo un osservatore, qualsiasi siano le sensazioni che provi.

Per esempio, se provi un senso di colpa, permetti a te stesso di osservarlo, chiedendoti:

Quali sensazione ti infonde nel corpo?

Quali pensieri ti attraversano la mente?

Ricorda, **la mindfulness è la pratica della consapevolezza.**

Quando ne diventi cosciente, impari a mano a mano a farla diventare il tuo stile di vita.

ESERCIZIO 30

Settimo principio: Lasciare andare

Lasciare andare significa distaccarsi dall'attaccamento. La nostra mente si attacca di continuo a pensieri, emozioni, sensazioni. Cerca sempre di evocarli quando sono piacevoli e li respinge quando invece causano dolore, allo scopo di proteggersi.

L'attaccamento è anche ciò che nutriamo per il nostro passato, per gli schemi che ci siamo costruiti e che pensiamo siano parte di noi.

Rimuginare sul passato, su qualcosa che non possiamo cambiare, preclude di vivere le esperienze nel *qui e ora.* Non possiamo avere il controllo su ogni cosa.

Lasciare andare significa staccarsi dal passato e osservare il presente, significa lasciare fluire e fare spazio a nuove sensazioni piuttosto che restare arrabbiati, ansiosi e frustrati per una situazione che non è sotto il nostro controllo.

Lasciare andare è l'esperienza che viviamo ogni notte, quando ci addormentiamo e lasciamo andare i pensieri della giornata. Quando non riusciamo a dormire invece, è perché non li abbandoniamo.

La **meditazione** è uno strumento fondamentale per imparare a lasciare andare. Grazie alla meditazione è più facile lasciare andare l'ansia e la frustrazione.

Oggi, prova a dedicare almeno dieci minuti alla pratica:

Concentrati su un oggetto, una candela, una statuetta, una matita, oppure il tuo respiro o un suono.

Ogni volta che la tua mente si sposta, riporta la concentrazione a quello che hai scelto, ripartendo da capo. Ogni volta che espiri, stai già preparando il posto a nuova aria, stai lasciando andare.

Carlo Lesma è un Formatore, Consulente, Coach e Mentore. Autore di vari audio-libri e libri tra i quali spiccano “Inventa la Tua Vita” e “Scopri il Tuo Talento e Cambia la Tua Vita”.

Realizza audio di meditazione per il benessere mentale e fisico disponibili sul suo canale YouTube.

Ideatore del *Talent Lab Adventure*, un corso di crescita personale unico ed esclusivo alle Canarie, dove si fondono la formazione e la vacanza, per modificare vecchi comportamenti, abitudini e convinzioni e trovare nuovi strumenti per realizzare se stessi.

Carlo Lesma è di supporto e di aiuto a tutte quelle persone che vogliono riprendere in mano la propria vita, nelle relazioni, nel business, nel mondo del lavoro e per chi vuole intraprendere un percorso di introspezione alla ricerca del vero sé.

Contatta Carlo Lesma

info@carlolesma.info

www.carlolesma.info