

Prima pratica formale

Questa che ti descrivo è una pratica informale che potrai mettere in atto in ogni momento della tua giornata.

STOP è un acronimo che significa, tradotto dall'inglese: Fermati - Fai un bel respiro - Osserva - Procedi. Tendenzialmente serve per portare nella tua vita quotidiana la Mindfulness affinché tu possa cambiare le modalità automatiche dei tuoi pensieri, che spesso possono risultare dannosi o non necessari in quel momento presente. Puoi inserirla nel tuo quotidiano ogni volta che ti senti innervosito o irritato; se poi ti sembra che ti stia aiutando, ti suggerisco di inserirla spesso in un momento che dedicherai sempre per te affinché diventi una buona abitudine. Appena riconosci di essere in difficoltà in una situazione reale, in una relazione, al lavoro con il collega oppure ti senti stressata/o e stanca/o ... fermati in quel momento e respira profondamente per 5 inspirazioni.

Osserva senza giudizio ciò che stai vivendo (emozioni, sensazioni corporee, pensieri). Non giudicarti, ma rimani solo in osservazione e ascolto.

Sii presente in tutto e accetta con consapevolezza ciò che sta accadendo. Esegui altri 5 respiri profondi, ritorna dove avevi lasciato e cerca di cogliere se ci sono differenze dal momento iniziale.

