

(nel momento)



Mind Full, or Mindful?

La mindfulness è considerata dalla comunità scientifica uno degli strumenti più efficaci ed avanzati per migliorare la risposta naturale dell'organismo in tutti gli ambiti di relazione, familiari e professionali.

Nella crescente complessità della vita moderna con i suoi ritmi frenetici, la mindfulness acquista un'importanza fondamentale perché trasforma il modo in cui ci relazioniamo con la nostra stessa vita.

Intesa come maniera di relazionarsi verso ogni situazione che la vita ci presenta, la mindfulness può aiutarti ad affrontarne anche le difficoltà ed il disagio.

Mindfulness è la nostra capacità di osservare quello che accade intorno a noi (sia esternamente che internamente) nel momento presente, in maniera consapevole e non giudicante.

Stare nel presente significa restare in contatto con la nostra mente e il nostro corpo qui e ora, accorgerci quando il pensiero prende il sopravvento, le emozioni ci assalgono, i dolori ci disturbano e ritornare a vivere momento per momento.

(nel momento)

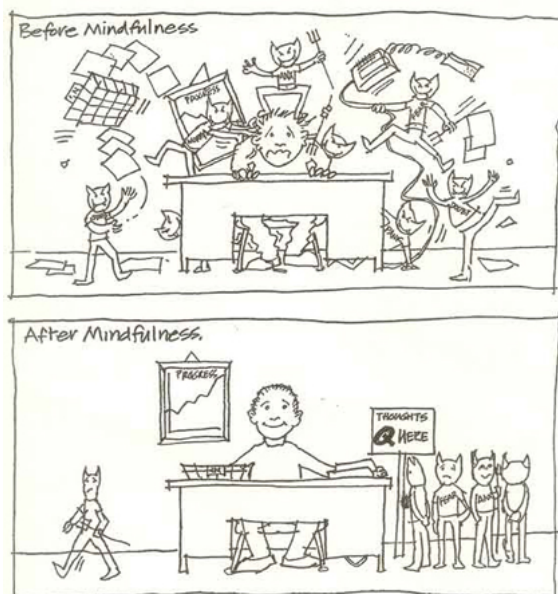
Stare nel presente significa vivere pienamente ogni esperienza, recuperare il piacere di ogni piccolo gesto quotidiano, accogliere anche la sofferenza, senza avversione e senza giudizio.

Coltivare questa capacità ci aiuta a stare in pace con noi stessi e a modificare quelle reazioni disfunzionali che ci causano sofferenza e stress.

Oltre alle condizioni esterne ci sono anche delle condizioni interne che sono causa di stress e disagio e che impediscono una relazione con gli eventi che viviamo.

Nondimeno lo stress è alimentato e sostenuto da una dimensione di pensieri e preoccupazioni che si ripetono e si autoalimentano occupando gran parte del nostro vivere ed oscurando ciò che ci accade, ciò che stiamo vedendo e sentendo.

Questo eccesso di pensieri ci impedisce di vivere ampi spazi della nostra vita. A causa del loro autoalimentarsi, essi ci portano a vivere esperienze di più profondo disagio e si trasformano in intense ruminazioni mentali fino a generare esperienze di ansia, agitazione o depressione.



Quali sono i benefici?

La ricerca scientifica ha dimostrato che la pratica mindfulness porta significativi benefici alla salute riducendo ansia, agitazione, inquietudine, depressione, pensieri ricorrenti, disturbi del sonno, scatti d'ira, iperattività, deficit dell'attenzione, problematiche alimentari, dipendenze e una vasta serie di disturbi fisici (dolori

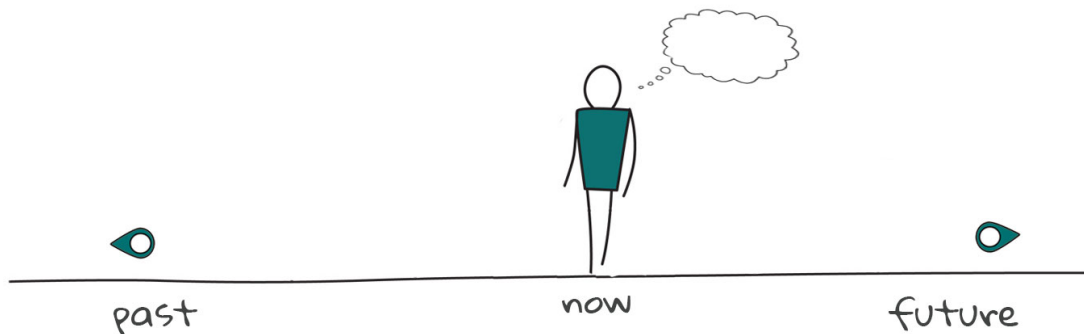
cronici, psoriasi, ipertensione arteriosa, ...).

(nel momento)

La pratica di mindfulness migliora le nostre capacità attentive, aumentando la focalizzazione e la concentrazione e riducendo i fattori di distrazione.

Migliorano le nostre prestazioni in ambito scolastico, lavorativo e sportivo. L'allenamento della mente previene il decadimento cognitivo dell'invecchiamento e riduce i disagi organici e psicologici della menopausa.

Your body is here, now. Where is your mind?



Imparare le pratiche di Consapevolezza, Attenzione, Equilibrio, Accettazione e Comprensione alla base della mindfulness ti permetterà di "riconnetterti" con te stesso senza più indulgere nel passato o preoccuparti del futuro.

Nella sua versione moderna, questa antica pratica orientale potrà darti la conoscenza di quanto necessario ad allenare la tua attenzione ed a costruire strategie cognitive utili a liberarti da abitudini, schemi e comportamenti negativi o infruttuosi.

Come cominciare

Vai sul www.nelmomento.com per avere più informazioni sui corsi di gruppo e sui percorsi individuali personalizzati.

*Con gratitudine,
Suzanne*

www.nelmomento.com - hello@nelmomento.com - +39 335 69 55 653.