



La mindfulness

Tecnica per la gestione emotiva

Luisa Giovannini - Trento

CERTIFICAZIONE DI MINDFULNESS BASED TRAINING DEL 15.11.2023
FEDERMINDFULNESS
ISCRITTA ALL'ALBO NAZIONALE MINDFULNESS CON N° 1538-ED



"La mente è come un'ampolla di vetro con dentro acqua e sabbia. Nel turbinio dei ragionamenti, dei pensieri riguardo al passato ed al futuro, delle cose da fare, dei progetti, delle relazioni, delle ansie e delle emozioni, l'acqua, mescolata con la sabbia, è agitata ed opaca.

La pratica mindfulness permette di fermare il vortice nell'ampolla. La sabbia può così lentamente depositarsi sul fondo e l'acqua diviene pulita e trasparente.

Con la mente limpida finalmente abbiamo lo spazio per ascoltare come stiamo, per prenderci cura, per comprendere la realtà ed imparare l'arte di vivere consapevolmente"



Thich Nhat Hanh

13/05/2025 Luisa Giovannini 2



Cos'è la mindfulness?

- ❑ La parola mindfulness, da molti tradotta semplicemente con **"consapevolezza"**, si riferisce ad uno stato della mente che permette di essere presenti momento per momento alle proprie esperienze con un atteggiamento gentile, di curiosità e accettazione, senza giudicare.
- ❑ Jon Kabat Zinn, padre della mindfulness, la definisce come:
La capacità di portare attenzione, intenzionalmente alla nostra esperienza, senza giudicarla.

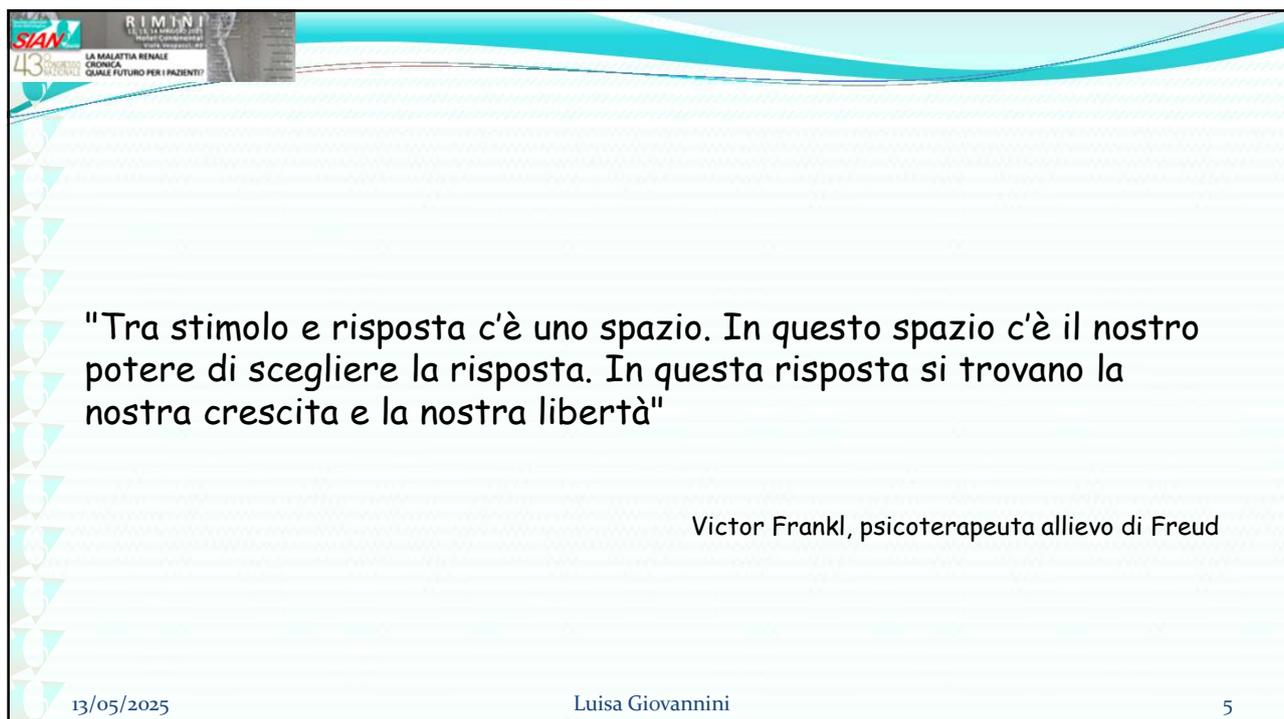
13/05/2025 Luisa Giovannini 3



In altre parole:

- ❑ essere presenti e mantenere volutamente l'attenzione a ciò che facciamo mentre lo facciamo
- ❑ è la capacità di essere pienamente presenti e consapevoli di ciò che sta accadendo dentro e intorno a te, nel qui e ora

13/05/2025 Luisa Giovannini 4

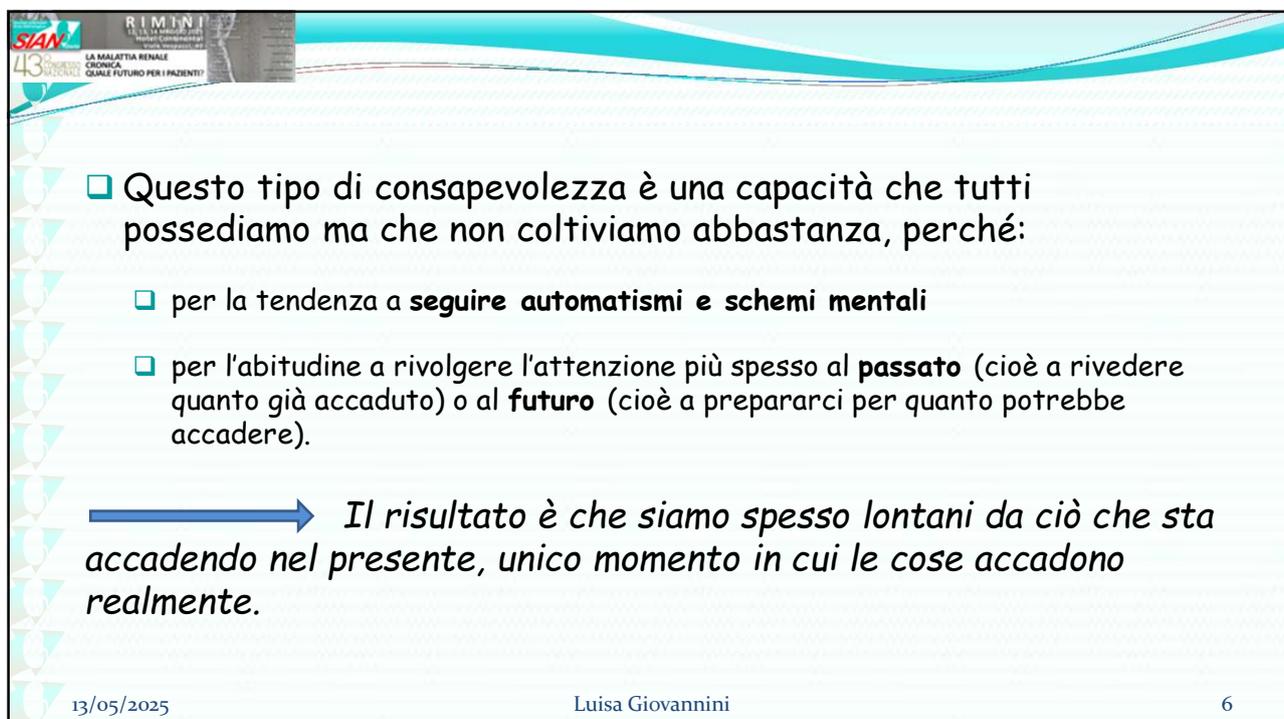


43
SIAN
RIMINI
LA MALATTIA RENALE CRONICA
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

"Tra stimolo e risposta c'è uno spazio. In questo spazio c'è il nostro potere di scegliere la risposta. In questa risposta si trovano la nostra crescita e la nostra libertà"

Victor Frankl, psicoterapeuta allievo di Freud

13/05/2025 Luisa Giovannini 5

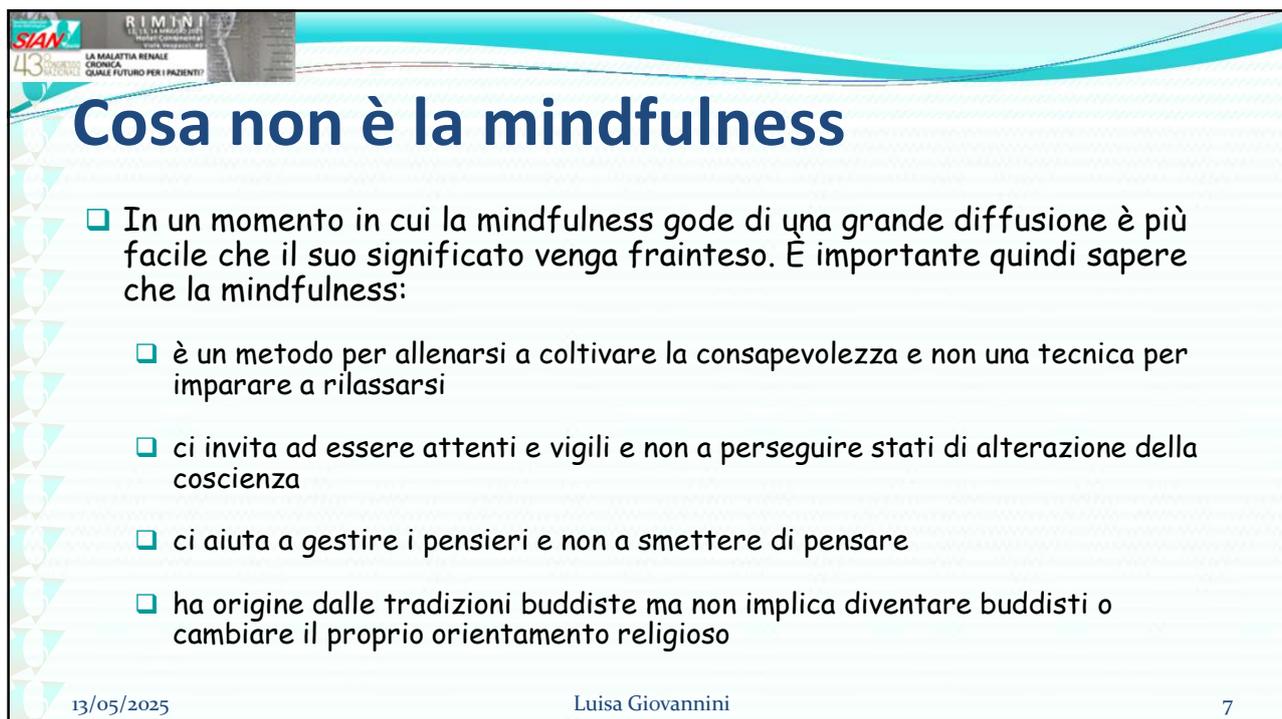


43
SIAN
RIMINI
LA MALATTIA RENALE CRONICA
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

- ❑ Questo tipo di consapevolezza è una capacità che tutti possediamo ma che non coltiviamo abbastanza, perché:
 - ❑ per la tendenza a **seguire automatismi e schemi mentali**
 - ❑ per l'abitudine a rivolgere l'attenzione più spesso al **passato** (cioè a rivedere quanto già accaduto) o al **futuro** (cioè a prepararci per quanto potrebbe accadere).

➡ *Il risultato è che siamo spesso lontani da ciò che sta accadendo nel presente, unico momento in cui le cose accadono realmente.*

13/05/2025 Luisa Giovannini 6



Cosa non è la mindfulness

- ❑ In un momento in cui la mindfulness gode di una grande diffusione è più facile che il suo significato venga frainteso. È importante quindi sapere che la mindfulness:
 - ❑ è un metodo per allenarsi a coltivare la consapevolezza e non una tecnica per imparare a rilassarsi
 - ❑ ci invita ad essere attenti e vigili e non a perseguire stati di alterazione della coscienza
 - ❑ ci aiuta a gestire i pensieri e non a smettere di pensare
 - ❑ ha origine dalle tradizioni buddiste ma non implica diventare buddisti o cambiare il proprio orientamento religioso

13/05/2025 Luisa Giovannini 7



Benefici della mindfulness

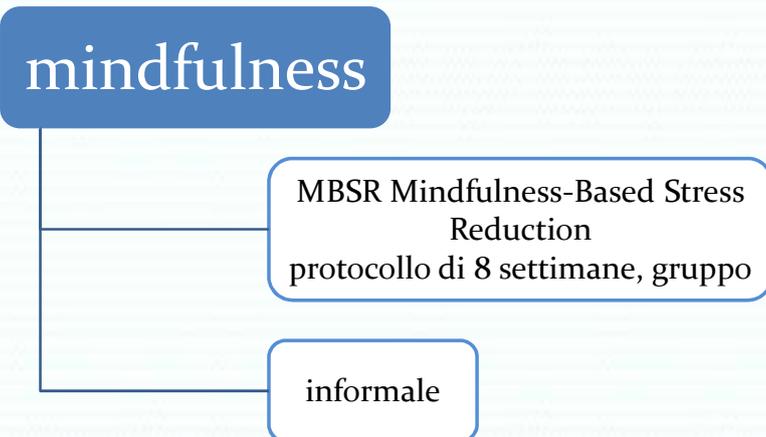
- ❑ Riduzione dello stress e dell'ansia
- ❑ Miglioramento della concentrazione e dell'attenzione
- ❑ Aumento della consapevolezza di sé e delle proprie emozioni
- ❑ Migliore gestione delle emozioni difficili
- ❑ Miglioramento della qualità del sonno
- ❑ Aumento del benessere generale
- ❑

13/05/2025 Luisa Giovannini 8



- **Jon Kabat-Zinn** (nato nel 1944): biologo molecolare e professore emerito di medicina presso l'Università del Massachusetts. Fondatore della Stress Reduction Clinic
- Alla fine degli anni '70, ha fondato il programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Ha integrato le pratiche di meditazione buddista con la scienza medica occidentale.
- Ha reso la mindfulness accessibile e applicabile in contesti clinici, aiutando le persone a gestire lo stress, il dolore cronico e altre condizioni.

13/05/2025 Luisa Giovannini 9



```
graph TD; A[mindfulness] --- B[MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction  
protocollo di 8 settimane, gruppo]; A --- C[informale]
```

13/05/2025 Luisa Giovannini 10



Come praticare la mindfulness:

- Esistono diverse tecniche di mindfulness, tra cui:
 - Meditazione mindfulness: sedersi in silenzio e concentrarsi sul respiro, sulle sensazioni corporee o sui suoni circostanti.
 - Body scan: prestare attenzione alle sensazioni fisiche in ogni parte del corpo
 - Mindfulness nel quotidiano: portare la consapevolezza alle attività quotidiane, come mangiare, camminare o lavarsi i denti...

13/05/2025 Luisa Giovannini 11



1. Mangiare consapevolmente (Mindful Eating):

- Invece di mangiare distrattamente davanti alla TV o al telefono, siediti a tavola e presta attenzione a ogni boccone. Osserva il colore, la consistenza e l'odore del cibo. Assapora ogni sapore e mastica lentamente, notando le sensazioni in bocca. Presta attenzione ai segnali di fame e sazietà del tuo corpo.

13/05/2025 Luisa Giovannini 12



L'esercizio dell'uvetta:

- ❑ Prendi un'uvetta e osservalo con curiosità, come se fosse la prima volta che la vedi.
- ❑ Nota il colore, la forma, la consistenza e l'odore.
- ❑ Mettila in bocca e assapora lentamente, notando le diverse sensazioni.
- ❑ Masticala lentamente e senti come cambia la consistenza.
- ❑ Ingoiala e osserva le sensazioni che rimangono.

13/05/2025 Luisa Giovannini 13



2. Camminare consapevolmente (Mindful Walking):

- ❑ Quando cammini, concentrati sulle sensazioni del tuo corpo: il contatto dei piedi con il suolo, il movimento delle gambe, il respiro.
- ❑ Nota i suoni, gli odori e le immagini che ti circondano.
- ❑ Lascia andare i pensieri sul passato o sul futuro e concentrati sul momento presente.

13/05/2025 Luisa Giovannini 14



3. Respirazione consapevole:

- Siediti o sdraiati in un luogo tranquillo.
- Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro.
- Osserva l'aria che entra e esce dalle narici, il movimento dell'addome.
- Quando la mente vaga, riporta gentilmente l'attenzione al respiro.

13/05/2025 Luisa Giovannini 15



4. Fare la doccia consapevolmente:

- Presta attenzione alla sensazione dell'acqua sulla pelle.
- Nota la temperatura, la pressione e il profumo del sapone.
- Senti il contatto dei piedi con il pavimento della doccia.
- Concentrati sulle sensazioni fisiche.

13/05/2025 Luisa Giovannini 16



5. Ascolto attivo:

- ❑ Quando qualcuno ti parla, ascolta attentamente senza interrompere o giudicare, senza pensare già alla risposta da dare...
- ❑ Presta attenzione al tono della voce, alle espressioni facciali e al linguaggio del corpo. Cerca di comprendere il punto di vista dell'altra persona.

13/05/2025 Luisa Giovannini 17



- ❑ Questi sono solo alcuni esempi, la mindfulness può essere applicata a qualsiasi attività quotidiana.
- ❑ Inizia con sessioni brevi di meditazione e aumenta gradualmente la durata. Sii gentile con te stesso e accetta le distrazioni che inevitabilmente sorgeranno.

13/05/2025 Luisa Giovannini 18

**Grazie per
l'attenzione e...
buona pratica!!!**

