



SESSO

Amore o dipendenza
affettiva?

SESSO

Dating app: 5 motivi per
interrompere subito la
conoscenza

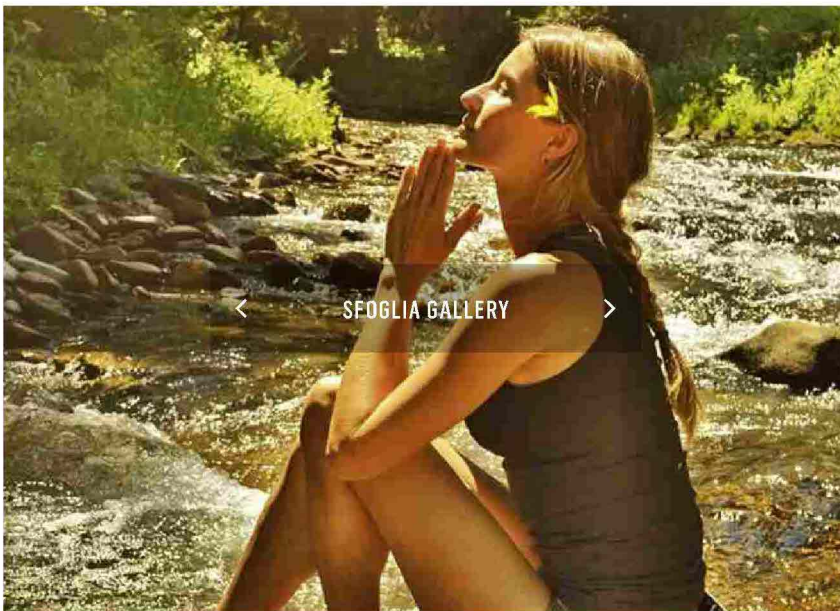
SESSO

I gesti di seduzione che
piacciono agli uomini

BENESSERE · SALUTE E PREVENZIONE

Mindfulness: come inserirla nella routine quotidiana

19 NOV, 2018

di **FRANCESCA FAVOTTO**

Meditare? E chi ha tempo! Eppure il libro "7 giorni di mindfulness" ci insegna che è possibile. Con grande beneficio per la nostra salute, mentale e fisica



Tutte abbiamo di certo sentito parlare di **mindfulness**, ma solo poche hanno ben compreso di che si tratta. Molte pensano sia solo **meditazione**, altre

fermarsi a pensare un po' a se stesse e a quello che ci capita: tutto vero, ma c'è di più.

“La mindfulness è l'arte di **esser presenti**, attenti, vigili a ciò che accade, in modo da far scaturire una consapevolezza particolare. L'attenzione viene guidata, attraverso una serie di esercizi, a soffermarsi su ciò che accade nel momento presente (piuttosto che vagare tra ricordi, pensieri, preoccupazioni, valutazioni, propositi, illusioni che poco hanno a che fare con la vita reale.

..)”.

LEGGI ANCHE

[Digital Mindfulness, che cos'è e come si fa](#)

Così si legge nell'introduzione del libro “**7 giorni di mindfulness. Esercizi per ritrovare se stessi in un mondo frenetico**”, edito da **praticaMente – FrancoAngeli** e ideato e scritto da **Maria Beatrice Toro, psicologa e psicoterapeuta e istruttrice di protocolli mindfulness**.

Un piccolo volume di impostazione pratica – in formato tascabile, da portare sempre in borsa o nella tasca interna del paletot – pensato per aiutare chi, nella frenetica corsa di un mondo iperconnesso, desidera ritrovare la serenità e l'equilibrio, fermandosi un momento per dedicarsi all'arte di vivere il presente.

«Le persone spesso non si avvicinano alle pratiche di meditazione, associandole a uno stile di vita ascetico, mistico, lontano dalla loro vita quotidiana – commenta Toro – Con questo manuale agile, ma scientificamente solido, vogliamo rendere accessibili a tutti i **benefici della mindfulness**, proponendo un'inedita **struttura settimanale**, praticabile in autonomia e facile da incorporare nella propria vita, anche per chi non ha tempo o va troppo di corsa».

La mindfulness intesa come meditazione, come vivere l'hic et nunc, è una **pratica millenaria**, da sempre diffusa nelle culture orientali, ma recentemente è sempre più in voga anche nei **paesi anglosassoni**, come negli Stati Uniti o nel Regno Unito: nell'ultimo periodo si è cominciato a parlarne anche in **Italia**.

«La mindfulness è imparare a togliere il pilota automatico, a vivere il

TOP STORIES



WHAT WOMEN WANT

10 consigli per non vivere frustrati e ritrovare l'ottimismo

di LIDIA PREGNOLATO

presente in pienezza, senza farsi condizionare dai pregiudizi, ma nemmeno dai giudizi. Per esempio, pensiamo ai giorni della settimana: ma chi l'ha detto che il lunedì dev'essere per forza ostico e il venerdì uno si debba per forza divertire la sera?».

Imparare a vivere, quindi, ogni istante come fosse l'unico, ogni giorno come fosse l'ultimo: ecco che la principale novità del libro, infatti, si trova nel **rendere possibile la meditazione nella vita di tutti i giorni**: per ogni giorno della settimana vengono proposti diversi esercizi, semplici ma potenti, che possono essere inseriti nella giornata tra impegni lavorativi e familiari, partendo da un approccio sensoriale, ovvero dai 5 sensi per agire sul cervello.

«Nella teoria, percepiamo la realtà attraverso i nostri sensi, ma quante volte, mentre lo facciamo, non siamo lì? I **cinque sensi** possono aiutarci ad aprire la nostra coscienza al mondo, focalizzandoci sulla dimensione contemplativa e sensoriale dell'esperienza presente. L'idea è quella di rendere attivi i nostri sensi e risvegliare la percezione dell'ambiente nel quale viviamo».

I benefici? È ormai ampiamente noto che grazie alla mindfulness è possibile agire a livello neuronale e che una pratica di 30 minuti al giorno per 8 settimane agisce sulla **corteccia prefrontale**, nelle zone del cervello associate alla **memoria**, allo **stress** e all'**empatia**. «Sono numerose le ricerche che dimostrano i benefici della mindfulness, nata per il trattamento di **ansia** e **depressione**, ma oggi applicata a numerosissimi altri disagi, anche non patologici: basti pensare che con la pratica di mindfulness in soli 3 giorni si può **ridurre la sensibilità al dolore**».

LEGGI ANCHE

[Tutto quello che abbiamo imparato da Meghan Markle per stare in forma](#)

La mindfulness è applicabile a diversi **obiettivi personali**: «C'è chi desidera un potente antiage e chi vuole cambiare abitudini dannose, poi chi desidera un rapporto più consapevole con il cibo e chi desidera relazionarsi meglio con gli altri, in privato e nella professione. Con 5 minuti di mindfulness al giorno, migliorare sotto questi aspetti è possibile».

Nella nostra gallery, dei **consigli in pillola** tratti dal libro "7 giorni di mindfulness" per praticare la mindfulness ogni giorno e provare a stare meglio.

MORE



DIETA E ALIMENTAZIONE

Dieta chetogenica: cosa mangiare

di REDAZIONE



SESSO

7 cose che possono succedere quando non si fa sesso

di FRANCESCA FAVOTTO