

Starbene | Psicologia

## LA TUA AGENDA MINDFULNESS

di Sabina Cuccaro

Prenditi ogni giorno una piccola pausa dalla vita frenetica e prova gli esercizi che trovi qui sotto. Ti aiuteranno a distaccarti da tensioni e preoccupazioni

**P**er stare bene, in un mondo frenetico come il nostro, bisogna concentrarsi nel "qui ed ora". La conferma arriva da uno studio condotto dalla Royal Roads University secondo cui il multitasking fa calare l'efficienza della mente. «Per non indebolire i processi cognitivi, infatti, è importate essere immersi completamente in quello che si sta facendo», spiega Maria Beatrice Toro, psicoterapeuta, autrice del nuovo libro *7 giorni di mindfulness* (Franco Angeli). È la stessa esperta che propone un esercizio per ogni giorno della settimana, utile a ritrovare se stessi e ciò che conta davvero per ciascuno.

### Lunedì

«È la giornata più pesante della settimana ma, invece di buttarsi a capofitto negli impegni, è bene concentrarsi sul proprio radicamento», spiega la dottoressa Toro. «Quindi, stando in piedi, ci si focalizza sulla respirazione, si solleva il piede destro tenendo ben saldo a terra il sinistro. Poi, si cambia piede e si fa altrettanto. Serve a sentirsi presenti nell'ambiente circostante».

### Martedì

È dedicato all'esplorazione e all'osservazione di ciò che ci circonda. «Ma questo deve essere fatto in maniera obiettiva e senza giudizio», dice l'esperta. «Bisogna se-



**LA LETTURA**  
Il manuale di Maria Beatrice Toro *7 giorni di mindfulness* (Franco Angeli, 13 €).

dersi per terra e, respirando, scegliere una parte della stanza da osservare bene: così, si è più consapevoli delle risorse interiori che si ha sotto mano in modo da sentirsi sicuri e individuare le correzioni da fare».

### Mercoledì

Il motto è: movimento. «Essere in moto dà una presenza più immediata nel presente perché la mente è concentrata sulle azioni da compiere e non c'è spazio per rimuginii o pensieri negativi. Per farlo, si trova uno spazio in cui camminare e muoversi osservando i piedi che si staccano e ritornano al suolo».

### Giovedì

A metà settimana c'è il rischio di perdersi nella routine. Magari non è chiaro il motivo delle proprie azioni: tra un impegno e l'altro, è facile perdere il contatto con ciò che conta per se stessi. Quindi, è importante fare un

elenco dei valori che si ritengono fondamentali e svolgere un'azione in armonia con quegli ideali.

### Venerdì

È arrivato il momento di raccogliere i feedback sulla settimana che sta per finire e sulle esperienze fatte: «Basta concentrarsi sulle sensazioni provate, ricapitolando le nuove scoperte fatte, sia sensoriali sia relazionali. Ci si è comportati diversamente, magari in maniera meno aggressiva con le persone intorno? Si è avuto un feedback positivo? Allora, si disegnano delle nuvolette con i nomi delle persone incontrate e si scrivono dentro a ognuna le nuove sensazioni che hanno rimandato».

### Sabato

Sono 24h in cui si lasciano andare le tensioni accumulate. «Ci si siede in un posto tranquillo e ci si concentra sul respiro: quando s'espira, s'osserva il dissolversi di tutti i pensieri legati alla settimana (sia positivi sia negativi) e si fanno andare via».

### Domenica

Liberi dalle contratture, ci si può concentrare sul proprio io, interiorizzando la frase: "Nessuno è te, questo è il tuo potere". Piuttosto che vivere rispondendo a modelli esterni che svuotano, è meglio sospendere i paragoni. E fare un *decluttering* psicologico, eliminando mentalmente ciò che sovraccarica.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA BEATRICE TORO

Psicoterapeuta a Roma

Tel. 02-70300159  
29 novembre  
ore 14-15

SHUTTERSTOCK

Codice abbonamento: 003600