

FARE MINDFULNESS 1 MINUTO AL GIORNO

Un minuto al giorno lo possiamo trovare tutti, non ci sono scuse!

E forse qualche volta possiamo anche trovare 4 o 5 minuti, oppure 1 minuto per più volte al giorno.

La sfida è questa: ogni giorno, per un mese, scrivi in agenda, su un post-it o promemoria nel cellulare una delle seguenti pratiche informali (una sola volta o anche in vari momenti della giornata).



Devi fermarti, lasciare in secondo piano quello che stai facendo e concentrarti per 1 minuto su:

1. Com'è il tuo respiro ora (veloce, lento, superficiale profondo, regolare o irregolare, ecc..)
2. Cosa senti con l'udito in questo momento? (Tutti i suoni e poi uno alla volta, ecc.)
3. Continua la tua attività, ma con attenzione ai movimenti e quello che percepisci mentre la fai.
4. Percepisci com'è la tua postura (sei seduto? Come? Che angoli compiono le parti del tuo corpo?)
5. Cosa puoi vedere che prima non avevi visto o non stavi guardando?
6. Con che superfici e tessuti sei in contatto? (che consistenza, temperatura ecc..)
7. Cosa si muove nel tuo corpo? (Pulsazioni, tremori, movimenti degli occhi, della respirazione, della deglutizione, ecc.)
8. Nota com'è la tua mente in questo momento (calma, agitata, piena, confusa, vuota ecc..)
9. Cosa senti con l'olfatto in questo momento?
10. Ad occhi chiusi, riesci a percepire/ricordare la tua posizione nella stanza e rispetto agli altri oggetti?
11. Cosa senti nel corpo? (Tensioni, dolori? Prurito, Calore, leggerezza ecc..)
12. Osserva con curiosità nei particolari un'immagine: un quadro, un poster, una foto (anche al pc o tel)
13. Quali parti del corpo sono a contatto con l'aria? E con il calore del sole?
14. Fai qualche respiro consapevole (nota dove entra l'aria, che percorso fa, cosa si muove nel corpo)
15. Usa la tua consapevolezza focalizzata per osservare attentamente un oggetto che hai vicino a te.
16. Fissa una parete per un minuto e osserva cosa ti passa per la mente.
17. Stirati in modo consapevole (nota il movimento di ogni parte del corpo e cosa percepisci)
18. Percepisci com'è il clima fuori (temperatura, odori, vento, pioggia, sole ecc..)
19. Qual è la cosa più importante per te in questo preciso momento? (anche semplice e banale)
20. Prova ad usare la modalità tramonto per osservare ciò che stai facendo o quello che c'è intorno a te
21. Qual è la velocità dei pensieri nella tua mente ora?
22. Bevi un bicchier d'acqua in modo consapevole (nota la temperatura, la consistenza, il sapore, il tragitto, ecc..)
23. Quali onde emotive ti attraversano in questo istante? (piacevoli, neutre, spiacevoli)
24. Prova a percepire la parte costante di te, la parte che osserva tutto quello che accade.
25. Guarda fuori da una finestra e osserva minuziosamente quello che puoi vedere (colori, forme, movimenti...)
26. Nota quali aspettative hai nei confronti della tua giornata. (cosa ti aspetti che succeda, cosa ti aspetti di fare)
27. Quali messaggi ti manda il corpo e quali sensazioni percepisci? (fame, sete, sonno, ecc..)
28. Nota cosa ti sta dicendo la tua mente in questo momento.
29. Cosa conta di più in quello che stai facendo? (Aspetti, cose, persone, valori...)
30. Usa la consapevolezza aperta e osserva tutto quello che percepisci in questo momento fuori e dentro di te: cosa vedi, quali rumori, quali pensieri, quali sensazioni ecc..
31. Nota se c'è almeno una cosa di cui sei grato o soddisfatto in questo momento (anche piccola e semplice)