

Osserva attentamente e con curiosità

- come se fossi un extraterrestre o un bambino che vede queste cose per la prima volta -

Prendi un fiore e:

- Osservalo a lungo e attentamente con gli occhi aperti
- Annusalo con gli occhi chiusi
- Toccalo in ogni parte con gli occhi chiusi
- Visualizzalo mentalmente con gli occhi chiusi

Prendi un frutto e:

- Osservalo a lungo e attentamente con gli occhi aperti
- Toccalo in ogni parte con gli occhi chiusi
- Sbuccialo/taglialo/aprilo e osserva l'interno
- Annusalo con gli occhi chiusi
- Assaggialo con gli occhi chiusi
- Visualizzalo mentalmente con gli occhi chiusi

Scegli un quadro o una fotografia su una parete o sul computer o cellulare:

- Osserva con visione di insieme e modalità tramonto
- Cosa ti trasmette?
- Nota i colori e quello predominante
- Osserva le forme e le dimensioni degli oggetti rappresentati
- Nota ogni volta che la tua mente giudica, valuta, immagina o ricorda e poi torna al quadro/foto

Metti un po' d'acqua in una piccola pentola e:

- Porta l'acqua fino ad ebollizione
- Stabilisci per quanti minuti ti allenerai: 2, 5, 10... e metti un timer
- Osserva con curiosità le bolle che affiorano, tutte insieme e poi una alla volta
- Nota quando affiorano pensieri che portano via la tua attenzione
- Segna una x qui o su un foglio: _____
- Torna ad osservare le bolle con curiosità
- Allo scadere del tempo prefissato, conta le x, cioè quante volte ti sei accorto di esserti distratto e sei tornato alle bolle.
- Puoi farlo più volte con durata diversa o con la stessa e vedere se le x diminuiscono

Trova un orologio con le lancette e:

- Osserva il colore
- La forma
- Il materiale
- La consistenza e la temperatura
- La posizione delle lancette
- Se è presente la lancetta dei secondi osservalo per uno o più giri completi / oppure osserva la lancetta dei minuti fino al passaggio al minuto dopo
- Nota quando affiorano pensieri che portano via la tua attenzione
- Segna una x qui o su un foglio: _____
- Torna ad osservare la lancetta con curiosità

La strada verso casa conta!

Per allenarti ad osservare nei momenti in cui è più facile lasciare campo libero ai pensieri, conta le cose che incontri nel tuo percorso di ritorno a casa dal lavoro, da scuola, dalla palestra o dal supermercato, ecc. E' un modo per osservare invece che pensare e rimuginare.

Ecco cosa puoi contare e osservare da sperimentare, uno alla volta:

- Semafori che passi o a cui ti devi fermare
- Uscite della tangenziale o autostrada
- I passeggeri vestiti con un certo colore sul treno o sull'autobus che prendi
- Il materiale e il colore del marciapiede che percorri a piedi
- Alberi lungo la strada
- Cani e gatti
- Automobili di un certo colore
- Biciclette o motorini che incontri
- Case o edifici di un certo colore
- Quanti bar o negozi specifici
- I nomi delle vie che percorri o incroci
- Il numero di svolte a destra o a sinistra
- _____
- _____
- _____
- _____

La tua stanza conta!

In qualsiasi stanza ti trovi (anche al lavoro quando fai una pausa), puoi prenderti alcuni minuti per osservare attentamente e con curiosità quello che ti circonda, come se ti trovassi per la prima volta in quel posto.

Puoi osservare:

- Quadri o oggetti alle pareti
- Il colore predominante
- Un dettaglio che non avevi mai visto (anche solo una macchia sulla parete o una ragnatela sul soffitto)
- L'oggetto più grande
- L'oggetto più piccolo
- Quante penne ci sono
- Quanti libri puoi vedere
- Com'è il pavimento: colori, forme, consistenza, temperatura
- Quanti interruttori ci sono
- Quante prese sono visibili
- Quali sono le fonti di illuminazione e come sono
- Quali sono le fonti di calore o raffreddamento
- Quante sedie ci sono e come sono fatte
- _____
- _____