
Esercizi di Mindfulness informale 1: momenti di breve consapevolezza quotidiana

1. Prenditi un momento per notare 3 suoni che puoi sentire ora.
2. Guarda di fronte a te e nota con attenzione quello che puoi vedere.
3. Muovi le dita dei piedi e spingi la pianta sul pavimento.
4. Focalizza la tua attenzione sulle sensazioni che puoi sentire dentro la tua bocca.
5. Allunga le braccia e la schiena e porta la tua attenzione sulle sensazioni che provi in quelle zone.
6. Osserva i tuoi pensieri e di' a te stesso " Sto avendo il pensiero di...".
7. Chiudi gli occhi e nota i colori e le forme che puoi vedere.
8. Osserva la posizione delle tue spalle e del collo: percepisci qualche tensione? Prova a muovere delicatamente e sciogliere quelle aree con consapevolezza.
9. Usa le dita per sentire la consistenza di un oggetto vicino a te.
10. Nota quello che stai pensando e nota che stai osservando i tuoi pensieri.
11. Stringi il pugno e poi lascia andare, osserva la differenza delle sensazioni che provi.
12. Nota nel tuo ambiente circostante 3 cose che non avevi notato prima.
13. Passa una mano delicatamente su una parte del tuo corpo e nota che cosa percepisci.
14. Espira tutta l'aria che hai in corpo e poi lascia che i tuoi polmoni e il tuo addome si riempiano da soli.
15. Prendi il primo oggetto vicino a te e osservalo con attenzione nel dettaglio, come se fosse la prima volta che lo vedi.
16. Fai il prossimo movimento del tuo corpo con consapevolezza.
17. Prenditi un momento per notare se è presente qualche odore intorno a te.
18. Cerca di notare il suono più debole o lontano che puoi percepire.
19. Osserva la sensazione dei vestiti sulla tua pelle o dell'aria e della temperatura sulle parti scoperte.
20. Osserva quali colori puoi vedere davanti a te.
21. Nota in quale parte del corpo percepisci maggiormente il tuo respiro: narici, gola, polmoni, pancia ecc?
22. Prova a lasciare in sottofondo i suoni forti (come musica, voci di altre persone, la tv, il rumore del traffico, ecc.) e a porre la tua attenzione su un suono più debole e meno percepibile.
23. Guarda davanti a te e osserva qual è il colore prevalente.
24. Nota se in questo momento la tua mente è affollata da pensieri o se è concentrata su quello che stai facendo.
25. Chiudi gli occhi e nota se percepisci la sensazione dei tuoi capelli sulla testa, sulle orecchie, sulle spalle ecc..
26. Osserva il colore e le forme del pavimento o del terreno sotto i tuoi piedi.
27. Bevi un sorso d'acqua con consapevolezza dei tuoi movimenti e della sensazione che provi al passare dell'acqua nella bocca e poi in gola, nello stomaco e in pancia.
28. Alzati e fai qualche passo con attenzione ai movimenti che compi e le sensazioni fisiche che percepisci.
29. Nota se percepisci un suono costante o ripetitivo intorno a te (ronzii, ticchettii, fischi ecc..).
30. Sfiorati il naso con le dita per notarne con il tatto la forma, la dimensione, la temperatura, la consistenza.
31. Nota se in qualche parte del corpo percepisci maggiormente freddo oppure una sensazione di calore.

Varie possibilità di applicazione:

- Ogni giorno del mese scegliere un solo esercizio e ripeterlo più volte al giorno (sono giusto 31 esercizi!).
- Mettere sveglie sul cellulare più volte al giorno e ogni volta fare un esercizio diverso, scelto dall'elenco.
- Segnarsi in agenda (cartacea o sul cellulare con promemoria) 3 esercizi specifici, da fare in momenti specifici della giornata, ogni giorno della settimana.
- Ritagliare ogni esercizio (dal pdf relativo "Biglietti di mindfulness informale") e portarsi con sè (in borsa, in tasca, nel portafoglio) uno o più esercizi da fare durante la giornata.

Esercizi di Mindfulness informale 2: attività quotidiane togliendo il pilota automatico

Istruzioni per l'applicazione:

- Ogni giorno scegliere un esercizio diverso e farlo ogni volta che si compie quell'azione durante la giornata
 - Ogni volta che appare un pensiero a distrarti, osservalo e poi lascialo andare e torna con l'attenzione all'attività che stai svolgendo
1. Lavarsi i denti (notare il rumore dell'acqua e dello spazzolino, odore e sapore del dentifricio, movimento dello spazzolino in bocca ecc....)
 2. Farsi la barba/depilarsi (movimenti e sensazioni sulla pelle, odore della schiuma ecc...)
 3. Alzarsi dal letto con movimenti lenti e consapevoli
 4. Fare il letto (attenzione ai propri movimenti)
 5. Fare e bere il caffè (prestare attenzione a suoni e odori nelle varie fasi di preparazione)
 6. Lavarsi le mani o la faccia (notare sensazioni sulla pelle, rumore dell'acqua, profumo del sapone ecc)
 7. Massaggiarsi lo shampoo sui capelli (v. Precedente)
 8. Passarsi il bagnoschiuma sul corpo (v. Precedente)
 9. Usare il phon (porre attenzione al punto in cui arriva l'aria, la sensazione di calore, il movimento dei capelli)
 10. Pettinarsi (notare i propri movimenti e la sensazione provocata dal contatto del pettine)
 11. Vestirsi (attenzione ai movimenti e alle sensazioni di contatto dei vestiti con la pelle)
 12. Lavare i piatti (notare sensazioni sulla pelle, rumore dell'acqua e dei piatti, profumo del sapone ecc)
 13. Aprire le finestre, imposte o tapparelle (con attenzione a sensazioni fisiche e suoni)
 14. Stirare (osservare i movimenti, il cambiamento dei tessuti, il calore, il vapore e i suoni del ferro)
 15. Stendere (notare i propri movimenti e il profumo del detersivo)
 16. Spazzare o passare l'aspirapolvere (notare i propri movimenti e sentire i rumori che si provocano)
 17. Bere acqua, succo o altro (notare il colore del liquido, la sensazione in bocca, la temperatura, la consistenza e solo dopo il sapore).
 18. Mangiare un pezzo o un boccone (v. Precedente)
 19. Cucinare (osservare rumori, profumi, sapori, colori e consistenza di quello che si cucina)
 20. Accarezzare il gatto o il cane (notare i propri movimenti, le sensazioni di contatto, il piacere che si prova e che l'animale prova)
 21. Ascoltare il motore dell'auto all'accensione
 22. Camminare al parco (attenzione consapevole ai propri passi e a tutto quello che sta intorno e le sensazioni che ne derivano)
 23. Ascoltare la musica o la radio (es. prestare attenzione consapevole all'inizio di ogni canzone)
 24. Fare le scale (attenzione ai movimenti, alla sensazione dei muscoli che si muovono e al contatto del piede con ogni gradino)
 25. Chiudere l'auto o la porta di casa con consapevolezza (dei propri movimenti e dei suoni)
 26. Ascoltare con attenzione e senza giudicare un collega, un familiare, ecc..
 27. Prestare attenzione con curiosità a cosa si incontra durante il tragitto verso casa, lavoro ecc..
 28. Ascoltare con attenzione la suoneria del telefono prima di rispondere
 29. Osservare i colori presenti sullo schermo quando si accende la tv
 30. Quando si sbadiglia, osservare i movimenti che si compiono e la diversa sensazione che si percepisce in seguito.

Esercizi di Mindfulness informale 3: vivi la giornata con i 5 sensi

Percipisci con almeno uno dei 5 sensi (vista, udito, olfatto, tatto, gusto) quello che stai vivendo in determinati momenti e attività della tua giornata, per es:

1. Al risveglio, prima di alzarsi (Quali suoni? Quali sensazioni fisiche di contatto con le lenzuola?)
2. Durante la colazione (Quali profumi e sapori e consistenza ha quello che mangi o bevi?)
3. Quando esci di casa per andare al lavoro/o scuola o università (quali suoni? Cosa vedi? Quali odori?)
4. Durante il tragitto a piedi, auto, autobus, bici ecc... (Quali oggetti, forme, colori e suoni osservi?)
5. Quando entri nel tuo luogo di lavoro/studio (Quali suoni, colori o movimenti puoi notare?)
6. Durante le pause al lavoro/studio (v. Precedenti)
7. Fra un'attività di lavoro e l'altra o fra un argomento di studio e l'altro (v. Precedenti)
8. Quando cambiate stanza o luogo di lavoro/studio (altri uffici, altre aule ecc..) (v. Precedenti)
9. Durante il pranzo (Quali profumi e sapori e consistenza ha quello che mangi o bevi?)
10. Quando esci dal luogo di lavoro (Quali suoni? Cosa vedi? Quali odori? Cosa si muove?)
11. Durante il tragitto di ritorno (Quali oggetti, forme, colori e suoni osservi?)
12. Quando rientrate in casa (Quali suoni? Cosa vedi? Quali odori?)
13. Durante la cena (Quali profumi e sapori e consistenza ha quello che mangi o bevi?)
14. Prima di andare a letto (Quali suoni? Cosa vedi? Quali odori?)
15. Prima di addormentarvi (Quali suoni? Quali sensazioni fisiche di contatto con le lenzuola?)
16. Quando entrate al supermercato (Quali suoni? Cosa vedi? Quali odori? E cosa si muove)
17. Quando fate uno sport (cosa provi nel corpo? Quali movimenti fai? Quali suoni senti?)
18. Quando vi dedicate ad un hobby o passatempo (v. Precedente)
19. Dopo aver concluso una telefonata (Cosa provi nel corpo? Quali suoni senti? Cosa vedi intorno?)
20. Dopo una conversazione difficile (v. Precedente)
21. Quando ti senti triste (Cosa provi nel corpo? Quali suoni senti? Che movimenti puoi fare?)
22. Quando sei arrabbiato (Cosa provi nel corpo? Quali suoni senti? Cosa vedi intorno?)
23. Quando percepisci ansia (Cosa provi nel corpo? Quali parti puoi rilassare? Quali suoni senti?)
24. Quando provi disagio emotivo (Cosa provi nel corpo? Com'è il tuo respiro? Cosa vedi intorno?)
25. Quando ti senti solo (Cosa provi nel corpo? Quali suoni senti? Che azioni puoi fare?)
26. Quando ti senti sopraffatto (Cosa provi nel corpo? Quali parti puoi rilassare? Quali suoni senti?)
27. Quando provi dolore fisico (Cosa provi nel corpo? Accarezza la parte dolorante con gentilezza?)
28. Quando percepisci un senso di urgenza, spinta o fretta (Cosa provi nel corpo? Com'è il respiro?)
29. Quando ti senti inadeguato o fuori posto (Quali suoni senti? Cosa vedi intorno?)
30. Quando sei stanco (Cosa provi nel corpo? Quali suoni senti? Che movimenti puoi fare?)
31. Quando provi sensazione di vuoto interiore (Quali suoni senti? Cosa vedi intorno? Che movimenti puoi fare?)

Il momento migliore per esercitarsi è... adesso!

- Thich Nhat Hanh -