

# Esercizi di Mindfulness informale - momenti di breve consapevolezza quotidiana

VERSIONE IN BIGLIETTI RITAGLIABILI

**Tagliare dove indicato e portarsi con sè (in borsa, in tasca, nel portafoglio, nell'agenda, ecc..) uno o più esercizi da fare durante la giornata.**

**In alternativa è possibile "pescarne" uno ogni volta si desidera fare esercizi di consapevolezza del momento presente.**



Prenditi un momento per notare 3 suoni che puoi sentire ora.



Guarda di fronte a te e nota con attenzione quello che puoi vedere.



Muovi le dita dei piedi e spingi la pianta sul pavimento.



Focalizza la tua attenzione sulle sensazioni che puoi sentire dentro la tua bocca.



Allunga le braccia e la schiena e porta la tua attenzione sulle sensazioni che provi in quelle zone.



Osserva i tuoi pensieri e di' a te stesso " Sto avendo il pensiero di..."



Chiudi gli occhi e nota i colori e le forme che puoi vedere.



Osserva la posizione delle tue spalle e del collo: percepisci qualche tensione? Prova a muovere delicatamente e sciogliere quelle aree con consapevolezza.



Usa le dita per sentire la consistenza di un oggetto vicino a te.



Nota quello che stai pensando e nota che stai osservando i tuoi pensieri.

✂-----

Stringi il pugno e poi lascia andare, osserva la differenza delle sensazioni che provi.

✂-----

Nota nel tuo ambiente circostante 3 cose che non avevi notato prima.

✂-----

Passa una mano delicatamente su una parte del tuo corpo e nota che cosa percepisci.

✂-----

Espira tutta l'aria che hai in corpo e poi lascia che i tuoi polmoni e il tuo addome si riempiano da soli.

✂-----

Prendi l'oggetto più vicino a te e osservalo con attenzione nel dettaglio, come se fosse la prima volta che lo vedi.

✂-----

Fai il prossimo movimento del tuo corpo con consapevolezza.

✂-----

Prenditi un momento per notare se è presente qualche odore intorno a te.

✂-----

Cerca di notare il suono più debole o lontano che puoi percepire.

✂-----

Osserva la sensazione dei vestiti sulla tua pelle o dell'aria e della temperatura sulle parti scoperte.

✂-----

Osserva quali colori puoi vedere davanti a te.

✂-----

Nota in quale parte del corpo percepisci maggiormente il tuo respiro: narici, gola, polmoni, pancia ecc?

✂-----

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.

✂-----

Guarda davanti a te e osserva qual è il colore prevalente.

✂-----

Nota se in questo momento la tua mente è affollata da pensieri o se è concentrata su quello che stai facendo

✂-----

Chiudi gli occhi e nota se percepisci la sensazione dei tuoi capelli sulla testa, sulle orecchie, sulle spalle ecc..

✂-----

Osserva il colore e le forme del pavimento o del terreno sotto i tuoi piedi.

✂-----

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.

✂-----

Alzati e fai qualche passo con attenzione ai movimenti che compi e le sensazioni fisiche che percepisci.

✂-----

Nota se percepisci un suono costante o ripetitivo intorno a te (ronzii, ticchettii, fischi ecc..).

✂-----

Sfiorati il naso con le dita per notarne con il tatto la forma, la dimensione, la temperatura, la consistenza.

✂-----

Nota se in qualche parte del corpo percepisci maggiormente freddo oppure una sensazione di calore.

✂-----

***Il momento migliore per esercitarsi è... adesso!***

*- Thich Nhat Hanh -*