Il tuo percorso di pratica

Un quaderno da usare insieme alle lezioni e alle pratiche guidate del corso.

Puoi seguire una sezione a settimana, oppure prenderti più tempo. Le quattro settimane sono una proposta di ritmo: non una scadenza da rispettare.

1. I cinque sensi

Allenare l'attenzione verso ciò che percepisci, con curiosità.

2. Corpo e respiro

Esplorare le sensazioni corporee e accorgerti degli spostamenti dell'attenzione.

3. Sensazioni, emozioni e pensieri

Riconoscere gli eventi interni, senza doverli analizzare o risolvere durante la pratica.

4. Consapevolezza completa

Integrare quanto hai esplorato nelle sezioni precedenti.

Come distribuire le lezioni

Dedica una sessione a ciascuna delle cinque pratiche della sezione. Riserva altro tempo all'introduzione, alla pausa e all'approfondimento. Ripeti un esercizio quando vuoi familiarizzare con esso.

Segui l'ordine del corso sul sito: i numeri pronunciati nei video possono provenire da un'edizione precedente. Controlla la durata del player prima di iniziare.

Preparare il tuo spazio

Poche scelte concrete aiutano a iniziare e a tornare alla pratica.

Usa le indicazioni della lezione “Prepararsi alla pratica”. Scegli una posizione sostenibile per te e un momento in cui puoi dedicarti all’esercizio. Non occorre aspettare condizioni perfette.

Dove posso praticare?

In quale momento della giornata?

Quale promemoria può aiutarmi?

Quanto tempo ho a disposizione? Quale lezione scelgo?

Usare il quaderno

Dopo la pratica bastano poche parole. Scrivi che cosa hai notato, se hai usato la guida e quale esercizio desideri ripetere. Puoi lasciare uno spazio vuoto: il quaderno non è un esame.

Se salti una giornata, riparti dalla lezione in cui eri arrivato o da una pratica che conosci. Non occorre recuperare più esercizi insieme.

1. I cinque sensi

Allenare l’attenzione verso ciò che percepisci, con curiosità.

Le cinque pratiche della sezione

1.1 Aguzza la vista

1.2 Chi ha orecchie per intendere..

1.3 Il tocco magico

1.4 Assaporare con gusto

1.5 Drizza le antenne

Data / pratica / guida usata / osservazione

1.

2.

3.

4.

5.

Quale dettaglio ho notato che di solito mi sfugge?

Come ho risposto a una distrazione o a una difficoltà?

Quale pratica ripeterò e quando?

Da riprendere nella lezione: Pausa 1: cosa hai notato? Problemi?

2. Corpo e respiro

Esplorare le sensazioni corporee e accorgerti degli spostamenti dell'attenzione.

Le cinque pratiche della sezione

2.1 Dalla testa ai piedi

2.2 Esplorando il corpo

2.3 Mantieni il focus

2.4 Se respiro sono vivo

2.5 Sai quello che fai

Data / pratica / guida usata / osservazione

1.

2.

3.

4.

5.

Da cosa ho capito che l'attenzione si era spostata?

Come ho risposto a una distrazione o a una difficoltà?

Quale pratica ripeterò e quando?

Da riprendere nella lezione: Pausa 2: cosa hai notato? Problemi?

3. Sensazioni, emozioni e pensieri

Riconoscere gli eventi interni, senza doverli analizzare o risolvere durante la pratica.

Le cinque pratiche della sezione

3.1 Osserva le tue sensazioni

3.2 Riconosci le emozioni

3.3 Emozioni come onde

3.4 Il meteo della mente

3.5 Osserva i pensieri

Data / pratica / guida usata / osservazione

1.

2.

3.

4.

5.

Che cosa ho riconosciuto: una sensazione, un'emozione o un pensiero?

Come ho risposto a una distrazione o a una difficoltà?

Quale pratica ripeterò e quando?

Da riprendere nella lezione: Pausa 3: cosa hai notato? Problemi?

4. Consapevolezza completa

Integrare quanto hai esplorato nelle sezioni precedenti.

Le cinque pratiche della sezione

4.1 Pratica delle 7 R della Mindfulness

4.2 Semplicemente essere

4.3 Consapevolezza a 360°

4.4 Sei come un lago

4.5 Pratica consapevolezza conclusiva

Data / pratica / guida usata / osservazione

1.

2.

3.

4.

5.

Quale pratica voglio mantenere nel mio allenamento?

Come ho risposto a una distrazione o a una difficoltà?

Quale pratica ripeterò e quando?

Da riprendere nella lezione: Bilancio dopo la pratica conclusiva

Quando la pratica è difficile

Promemoria ricavati dai materiali del corso sulle difficoltà più comuni.

La mente continua a vagare

Accorgerti dello spostamento dell'attenzione fa parte dell'allenamento. Nota dove è andata e torna con curiosità a ciò che stavi osservando.

Mi aspettavo di rilassarmi

Il corso invita anzitutto a essere presenti e consapevoli. Nelle tue osservazioni puoi annotare anche distrazione, tensione o assenza di cambiamenti, senza trasformarli in un voto.

La posizione è scomoda

Riprendi le indicazioni sulla postura. Se hai bisogno di aggiustarti, puoi farlo lentamente e con consapevolezza.

Mi dimentico di praticare

Scegli un momento concreto e un promemoria semplice. Se non riesci a seguire il ritmo settimanale, puoi distribuire le lezioni su più giorni.

Mi assopisco

Nota in quali condizioni accade e riprendi le indicazioni del corso: una posizione seduta o gli occhi aperti possono aiutarti a restare vigile.

Ho una domanda che resta aperta

Usa le Pause 1, 2 e 3 per riprendere l'esperienza. Per domande sul corso puoi scrivere a info@mindfulact.it, specificando "PRIMI PASSI".

Continuare dopo il corso

Scegli un ritmo che puoi sostenere, a partire dalla tua esperienza.

Quale pratica del corso scelgo di ripetere?

In quali giorni e in quale momento?

Se ho meno tempo, quale spazio realistico posso dedicare alla pratica?

Se mi interrompo, da quale lezione posso ripartire?

Dopo una settimana: che cosa ho notato e cosa desidero adattare?

Il tuo percorso può continuare ripetendo le pratiche già svolte. Gli approfondimenti indicati nell'ultima lezione sono possibilità facoltative: puoi scegliere senza fretta.