

Minfulness quotidiana

Rallentare, respirare, ritrovare presenza

Relatrice - Webinar 13 Febbraio 2026

Dott.ssa Giorgia Bivona

—comunità sostenibili—

Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.

Cofinanziato dall'Unione europea

partner

Comune di Marineo

Comune di Bolognetta

Comune di Godrano

Comune di Cefalà Diana

Europiamo.

Mindfulness come spazio

La mindfulness nasce come uno spazio interiore, prima ancora che come tecnica.

Uno spazio in cui possiamo:

. smettere di dover fare
. smettere di dimostrare
. smettere di migliorarci

Non è una fuga dalla realtà, ma un modo diverso di entrarci: rallentare e stare con ciò che c'è.

L'esperienza del presente

Il presente è l'unico momento reale, ma spesso viviamo:

. nei ricordi del passato

. nelle anticipazioni del futuro

La mindfulness ci riporta all'esperienza diretta di ciò che stiamo vivendo: sensazioni, pensieri ed emozioni, senza doverli modificare.

Quando la mente non si ferma

La mente è fatta per:

. pensare
. immaginare
. ricordare

Il problema nasce quando non abbiamo più pause.

La mindfulness non spegne la mente, ma cambia il modo in cui ci relazioniamo ai pensieri.

Osservare invece di reagire

La mindfulness introduce uno spazio tra:

stimolo → risposta

In quello spazio possiamo:

. fermarci
. respirare
. accorgerci di ciò che stiamo vivendo

La qualità dell'attenzione

Non conta solo prestare attenzione, ma come lo facciamo.

L'attenzione mindfulness è:

. morbida
. aperta
. curiosa
. non forzata

Un modo di stare con l'esperienza senza volerla cambiare subito.

Il non giudizio

Tendiamo a giudicare continuamente:

. **emozioni giuste/sbagliate**
. **pensieri utili/inutili**
. **sensazioni accettabili/da eliminare**

La mindfulness invita a sospendere il giudizio e osservare senza etichettare.

I pensieri come eventi mentali

Spesso crediamo che i pensieri siano verità su di noi.

La mindfulness ci invita a vederli come:

. eventi mentali

. fenomeni temporanei

I pensieri possono esserci senza doverli seguire o combattere.

Tornare al corpo

Il corpo resta sempre nel presente.

sensazioni fisiche, postura e contatto con il suolo diventano ancore che ci riportano al qui e ora.

La mindfulness ristabilisce il dialogo con il corpo.

Il respiro come ritmo

Il respiro è sempre disponibile e non deve essere controllato.

Osservarlo crea un punto di appoggio stabile, soprattutto quando la mente è agitata.

Ogni respiro diventa un ritorno al presente.

Distrarsi è umano

Durante la pratica la mente si distrae inevitabilmente.

Accorgersi della distrazione è già consapevolezza.
Ogni ritorno al respiro è allenamento alla presenza.

La gentilezza come fondamento

Senza gentilezza la mindfulness rischia di diventare un'altra forma di auto-esigenza.

Praticare mindfulness significa:

. rivolgersi a sé stessi con rispetto
. riconoscere i propri limiti senza giudicarli
. accompagnarsi con un atteggiamento umano e comprensivo

La gentilezza rende sostenibili anche le esperienze difficili.

Accettare ciò che c'è

Accettare non significa arrendersi o rinunciare al cambiamento.

Significa:

. riconoscere ciò che stiamo vivendo ora
. smettere di combattere l'esperienza presente
. creare lo spazio da cui può nascere una risposta consapevole

L'accettazione apre possibilità, non le chiude.

Stare con le emozioni

Spesso cerchiamo di evitare emozioni come:

. **ansia**
. **tristezza**
. **rabbia**

La mindfulness propone di:

. osservare come l'emozione si manifesta
. riconoscerne intensità e durata
. restare presenti mentre cambia

Le emozioni sono mutevoli e temporanee.

Mindfulness e stress quotidiano

Lo stress diventa problematico quando restiamo in allerta costante.

La mindfulness introduce:

. **pause consapevoli**
. **momenti di recupero**
. **ascolto dei segnali del corpo**

Non elimina lo stress, ma cambia il modo di relazionarci ad esso.

La pratica come processo

La mindfulness non è un obiettivo da raggiungere una volta per tutte.

La pratica è fatta di:

. **momenti facili e momenti difficili**
. **continui allontanamenti e ritorni**
. **pazienza e ripetizione**

Il valore sta nel tornare, ogni volta.

Il valore delle micro-pause

Non servono grandi spazi di tempo per prendersi cura di sé.

Una micro-pausa può essere:

. un respiro consapevole
. un momento di ascolto del corpo
. attenzione a ciò che stiamo facendo

Piccoli momenti ripetuti cambiano la qualità della giornata.

Mindfulness nella vita reale

La mindfulness non richiede condizioni perfette.

Può essere praticata:

. mentre camminiamo
. mentre studiamo o lavoriamo
. mentre ascoltiamo qualcuno

Non è una fuga dalla realtà, ma un modo più consapevole di viverla.

Una relazione con se stessi

La pratica costruisce una relazione diversa con sé stessi,
basata su:

. ascolto
. curiosità
. rispetto

Aiuta a riconoscere bisogni, limiti e risorse in modo più autentico.

Tornare, ancora

La mindfulness non è uno stato stabile da mantenere.

La mente si allontana → ce ne accorgiamo → torniamo.

Ogni ritorno è:

. consapevolezza
. pratica
. cura verso sé stessi

Passiamo alla pratica

Finora abbiamo parlato di mindfulness in modo teorico.

Adesso passiamo a:

. esercizi semplici
. esperienza diretta
. ascolto del corpo

Non c'è nulla da fare bene o male: prendete solo ciò che vi è utile.

Esercizio 1: Respiro "Ancora"

Useremo il respiro come punto d'appoggio.

Indicazioni:

. posizione comoda
. attenzione al respiro naturale
. notare dove si percepisce di più

se arrivano pensieri → riconoscerli → tornare gentilmente al respiro.

Esercizio 2: Grounding 5-4-3-2-1

Un esercizio per tornare al presente usando i sensi.

. 5 cose che vedi
. 4 cose che senti con il tatto
. 3 suoni che ascolti
. 2 odori
. 1 parola o sensazione che ti fa bene

Riporta la mente al qui e ora.

Esercizio 3: Luogo sicuro

Visualizzazione guidata di un luogo di sicurezza.

Immaginare:

. luce, colori, suoni
. temperatura e sensazioni corporee
. respirare calma e lasciare andare tensione

scegliere un dettaglio come "ancora" da richiamare nella quotidianità.

Check di riflessione

Dopo gli esercizi chiediamoci:

. Com'è il mio corpo adesso?
. Cosa ho fatto più fatica a lasciare andare?
. C'è stato un momento di presenza?
. Quale esercizio mi è risultato più accessibile?
. Cosa porto via da questo momento?

Conclusione

La mindfulness non elimina difficoltà o stress.

È un modo di stare nella propria esperienza:

. più presente
. più gentile
. più umano

Un respiro alla volta. Un ritorno alla volta.

Grazie

Progetto Comunità Sostenibili – Erasmus+
Codice: 2024-3-IT03-KA154-YOU-000269392

Grazie per esserti preso questo tempo per te.
La cura di sé è un percorso: farlo insieme lo rende più leggero.

—comunità sostenibili—
Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.
Cofinanziato dall'Unione europea

in partner

Comune di Marineo
Comune di Bolognetta
Comune di Godrano
Comune di Cefalà Diana

Europiamo.