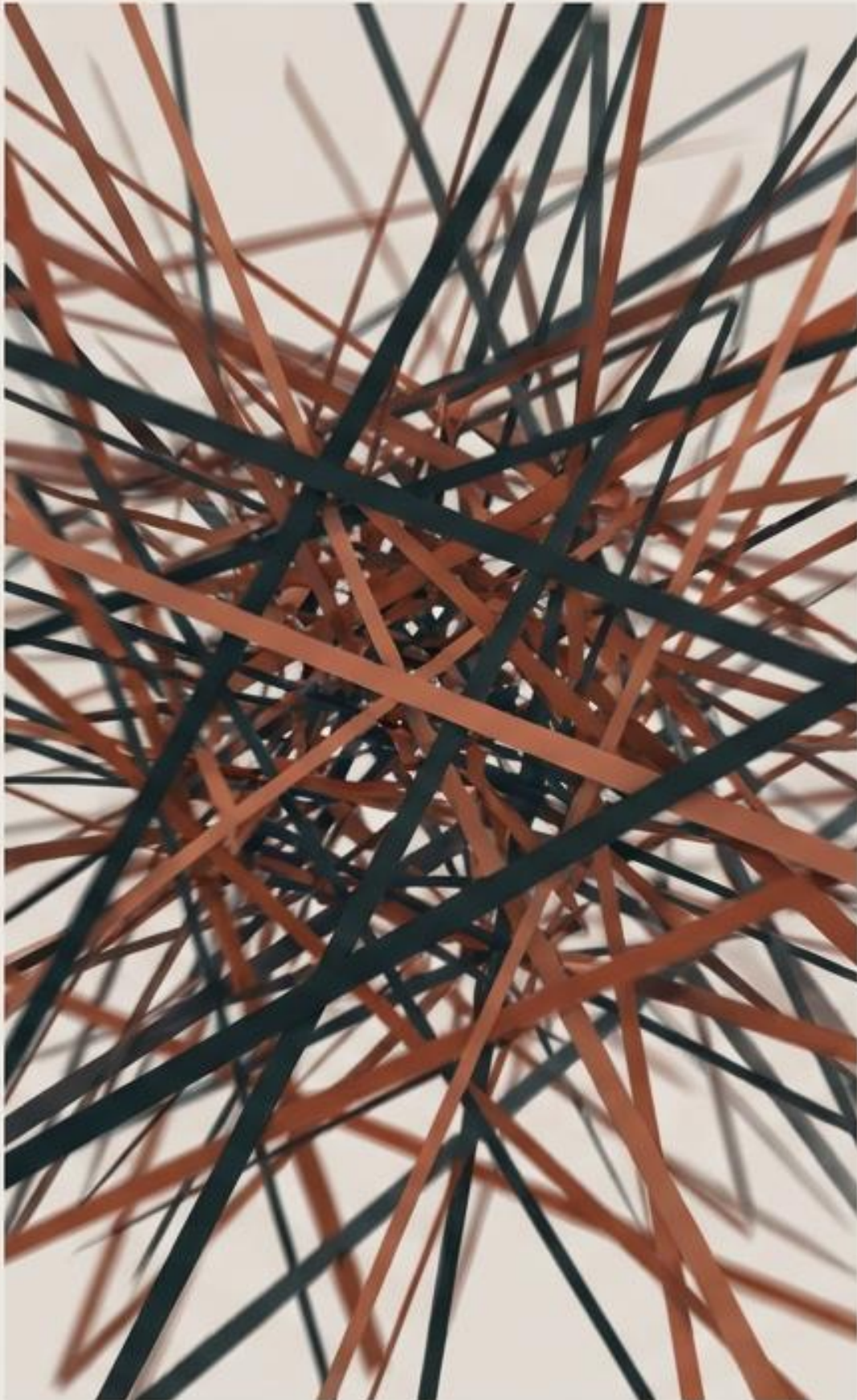




Introduzione alla Mindfulness

Dalla reazione automatica alla neuroplasticità: la scienza della consapevolezza.



Il Passato

Possiamo imparare dal passato, ma non possiamo riviverlo. (Rimuginio in continuazione).

Il Qui e Ora

Dal momento in cui veniamo al mondo, è l'unica cosa che abbiamo realmente. Eppure, la maggior parte di noi non vive il presente.

Il Futuro

Possiamo sperare in un futuro, ma non abbiamo la certezza che ve ne sia uno. (Preoccupazione).





Spreco di Potenziale:

Non sfruttare a fondo il potenziale e perdere esperienze importanti.



Deficit di Comunicazione:

Interagire in maniera superficiale.



Rischio Aumentato:

Maggiori probabilità di infortuni e incidenti.



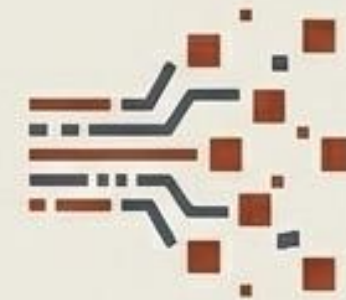
Danni Relazionali:

Maggiori incomprensioni nei rapporti con gli altri.



Esposizione allo Stress:

Estrema vulnerabilità ai problemi psicologici.



Perdita di Dati:

Perdere costantemente informazioni cruciali dall'ambiente.

Vivere in assenza di consapevolezza ci rende profondamente più infelici di quanto ci si renda conto, innescando conseguenze fisiche e mentali negative.

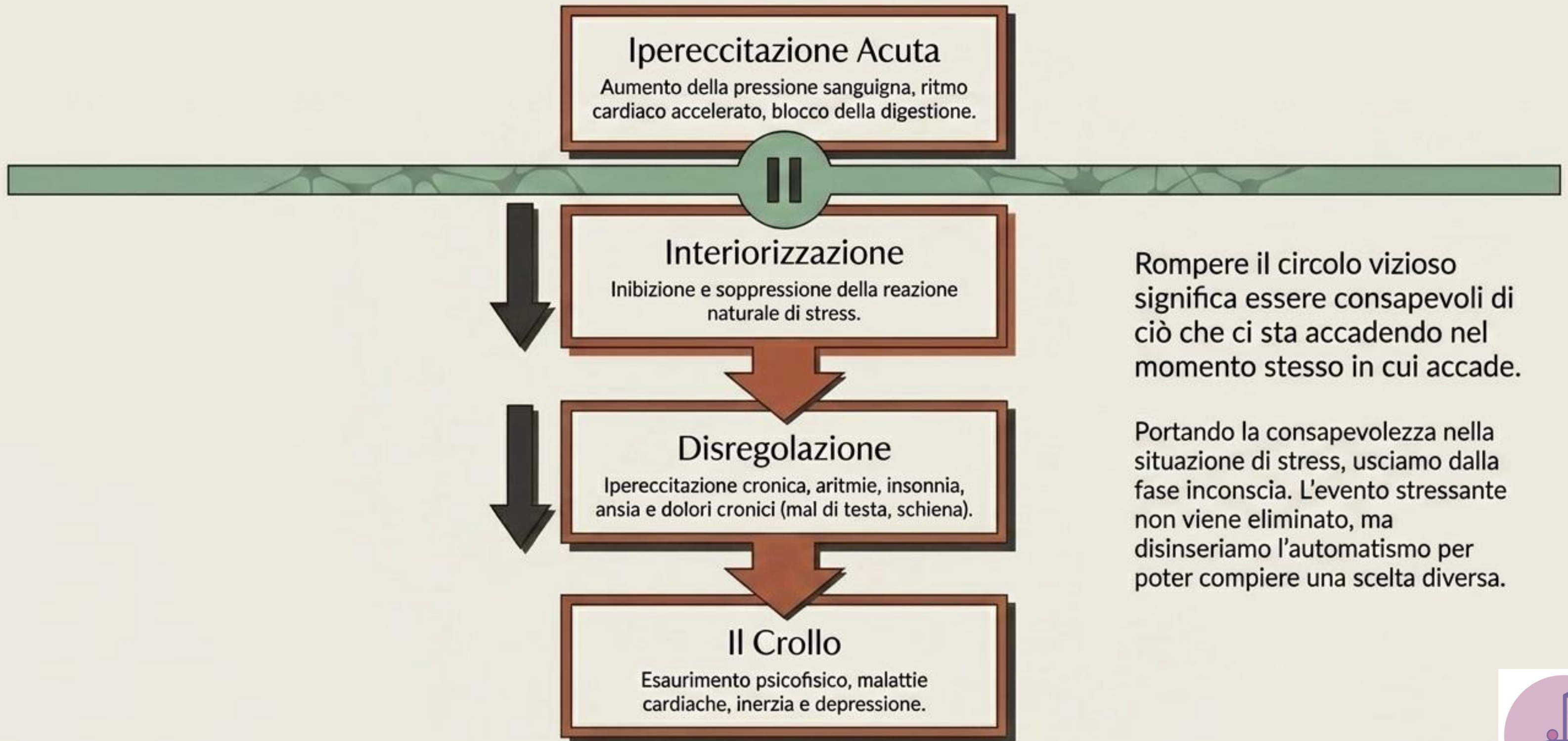




IL CICLO DI REATTIVITÀ ALLO STRESS: LA DISCESA



Disinserire il Pilota Automatico



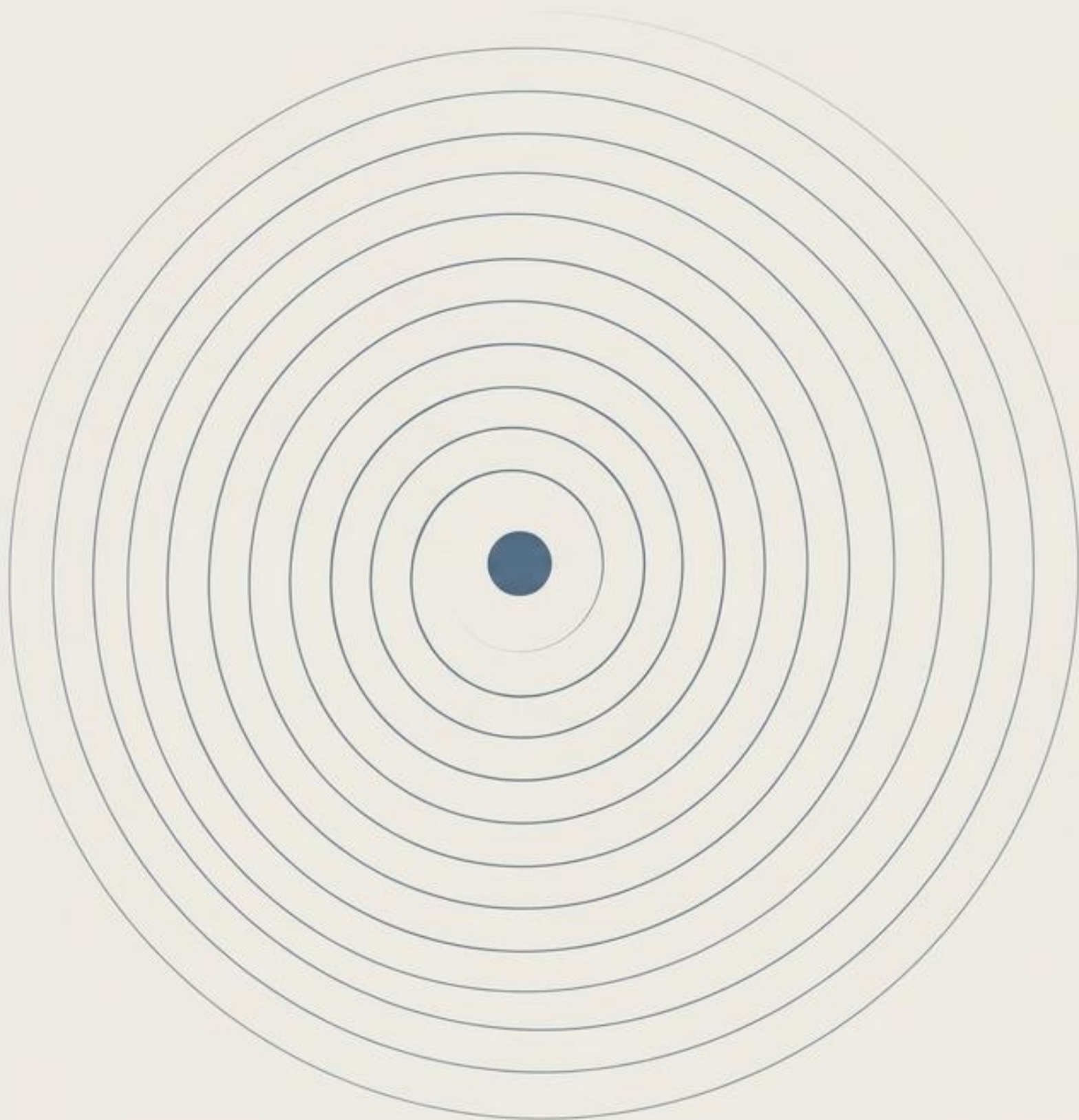
Rompere il circolo vizioso significa essere consapevoli di ciò che ci sta accadendo nel momento stesso in cui accade.

Portando la consapevolezza nella situazione di stress, usciamo dalla fase inconscia. L'evento stressante non viene eliminato, ma disinseriamo l'automatismo per poter compiere una scelta diversa.



	Reagire allo Stress	Rispondere allo Stress	
Stato Mentale	Inconscio / Sotto il controllo del pilota automatico.	Pienamente presente e consapevole dell'evento.	Stato Mentale
Azione	Seguire ciecamente i percorsi automatici di fuga o lotta.	Scelta cosciente basata sull'osservazione della realtà.	Azione
Strategia	Inappropriata (iperlavoro, repressione, dipendenze).	Appropriata (radicamento, consapevolezza del respiro).	Strategia
Esito Finale	Ulteriore generazione di stress, crollo fisico e mentale.	Omeostasi; lo stress non genera ulteriore stress.	Esito Finale





L'Ancora

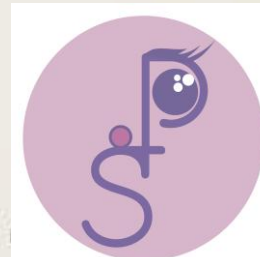
Riuscire a portare l'attenzione al respiro, anche solo per un attimo, offre la possibilità di affrontare quell'attimo (e il successivo) con chiarezza.

L'Osservazione

Portare consapevolezza ai pensieri, alle emozioni e al corpo (tensioni muscolari, battito cardiaco, stomaco).

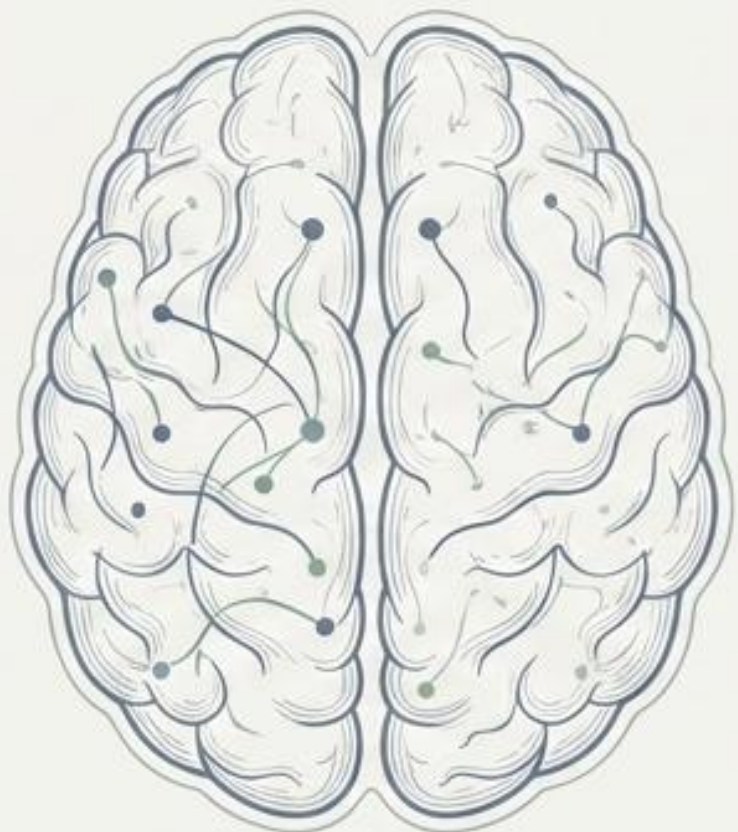
L'Obiettivo

Non significa reprimere le emozioni, ma riconoscere le reazioni per ridurre la loro intensità e la loro presa. Imparare a lavorare con esse per far sì che non ci travolgano automaticamente.



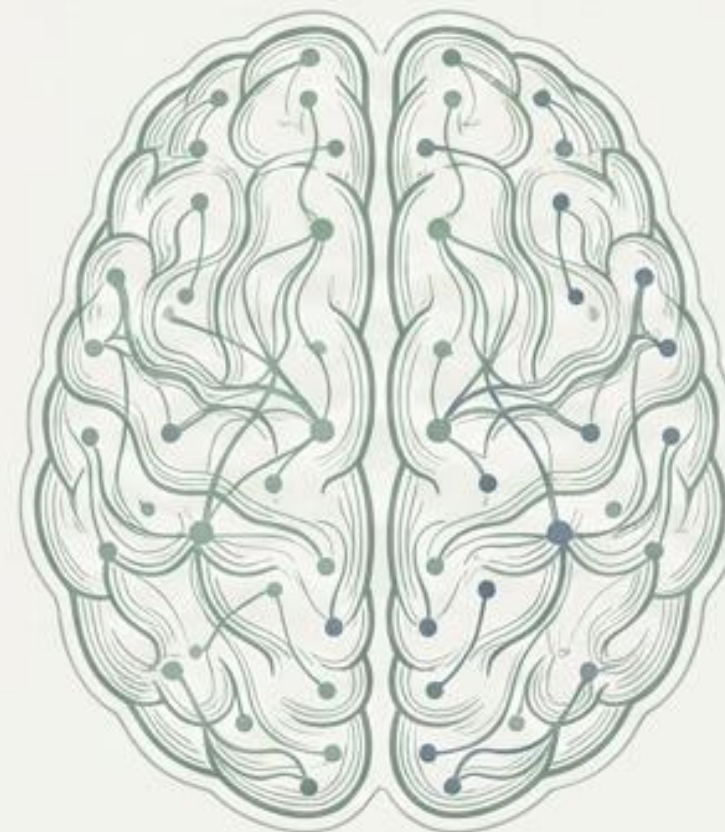
La Neuroplasticità

Prima della Pratica

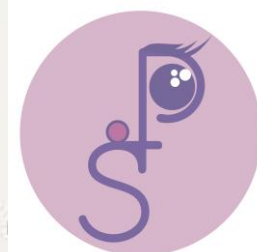


La mindfulness provoca una serie di cambiamenti salutari che riorganizzano fisicamente le reti neurali del cervello.

Dopo la Pratica



Questi cambiamenti fisiologici, che alterano il modo in cui il cervello opera producendo nuovi stati mentali, si registrano già dopo poche settimane di training mindfulness.



1. Esperienza:

Quando il cervello è impegnato in nuovi apprendimenti, stabilisce nuove connessioni.

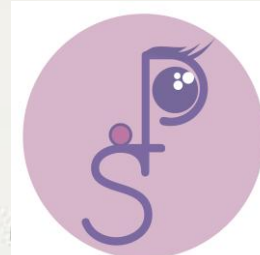
2. Connessione:

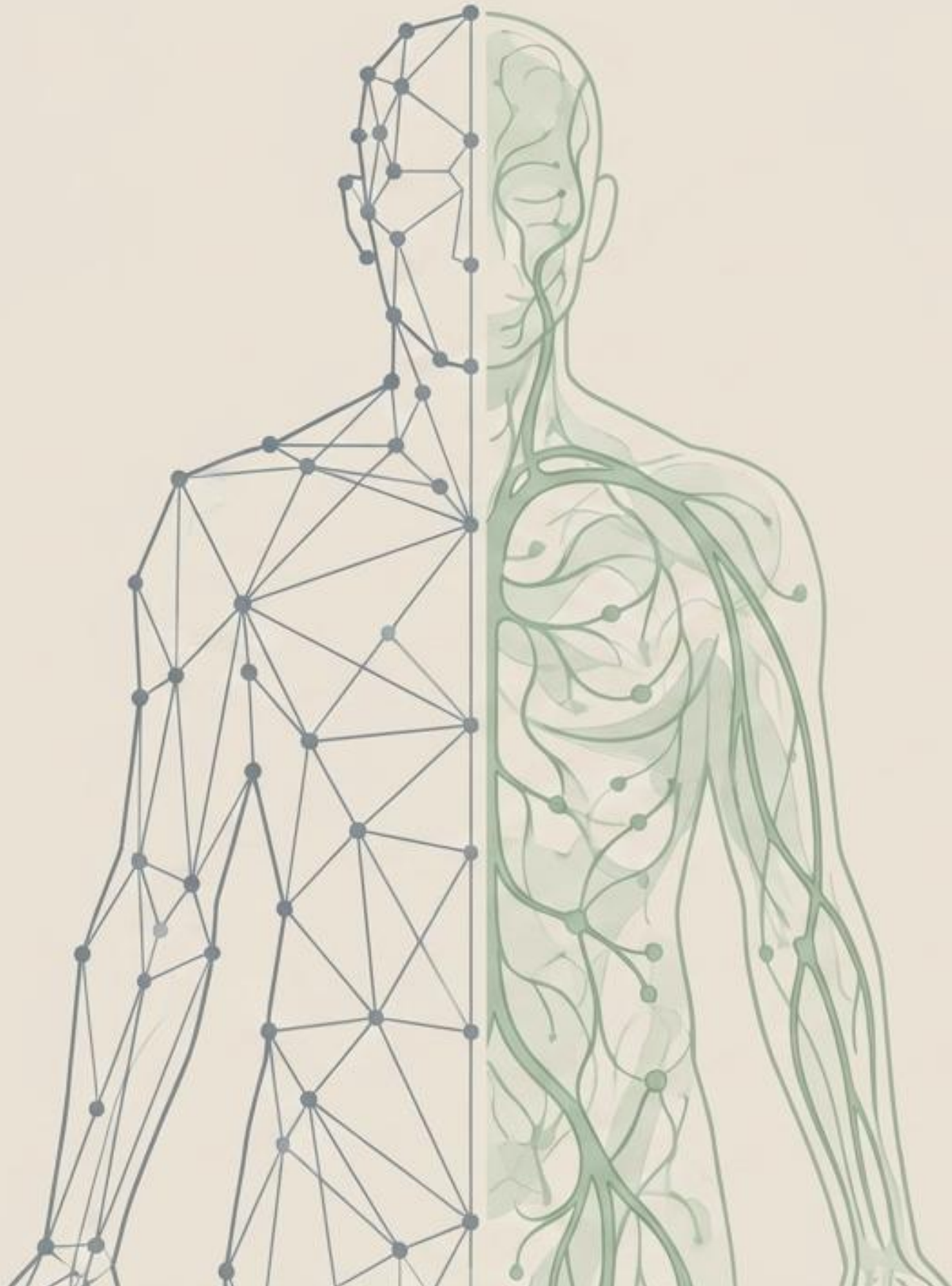
I neuroni comunicano attraverso connessioni sinaptiche, costruendo nuovi percorsi.

3. Pratica Ripetuta:

Queste sequenze si consolidano solo attraverso la pratica nel tempo, ristrutturando la rete neurale.

L'apprendimento intellettuale non basta.
Solo applicando ciò che impariamo modifichiamo la rete neurale affinché si attivi secondo le nuove sequenze della consapevolezza.





La Prospettiva Esterna (Apparenza)

La società moderna guarda il corpo dall'esterno, cercando di modellarlo secondo un'idea superficiale.

La Prospettiva Interna (Sensazione)

La mindfulness ci allena a percepire il corpo dall'interno, riconoscendone i segnali. Tutto ciò che ci accade, positivo o negativo, viene registrato fisicamente.

La Sintesi

La consapevolezza del corpo porta quest'ultimo a entrare nuovamente in sintonia con la mente, divenendo con essa un tutt'uno e ancorandoci al qui e ora.



Step 1:
Ri-abitare il corpo
(Riconnettersi alla
fisicità abbandonata)

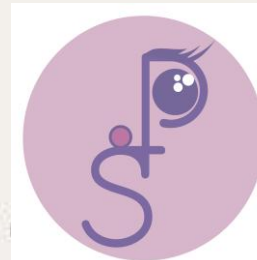
Step 2:
Tornare al presente
(Sgombrare la mente dagli
strati di pensieri nocivi)

Step 2:
Richinare al presente
(Sgombrare la mente dagli strati
di pensieri nocivi)

Step 4:
Gestire le emozioni
(Affrontare le sensazioni
senza fuggirle o reprimerle)

Step 3:
Comprendere l'impatto
(Vedere chiaramente come i
pensieri si manifestano sul corpo)

Step 5:
Evoluzione di stato
(Passare definitivamente
dalla modalità del fare a
quella dell'essere)



A green leaf is visible in the top right corner of the slide, resting on a light-colored, textured surface that resembles paper or fabric. The leaf is slightly out of focus, adding a natural, organic feel to the background.

Un'Esistenza Migliore

**La mindfulness rappresenta l'opportunità
di condurre un'esistenza migliore.**

Sapere di poter rispondere, anziché seguire ciecamente gli automatismi delle nostre reazioni, ci restituisce potere. Ci consente di allentare la tensione, aumentare la fiducia in noi stessi e guardare finalmente la realtà con profonda chiarezza e calma.





**CENTRO PSICOLOGIA DELLA
SALUTE 0222472090**



**Dott.ssa Natalia Machì
info@centropsicosalute.com**



**Via Giuseppe Verdi 57
Bussero
www.centropsicosalute.com**

