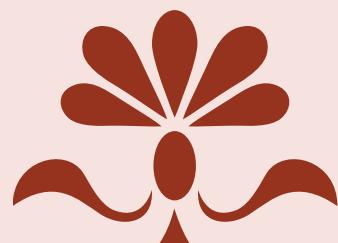


MINDFULNESS: LA VIA VERSO IL BENESSERE

Guida pratica
per gestire il
multitasking

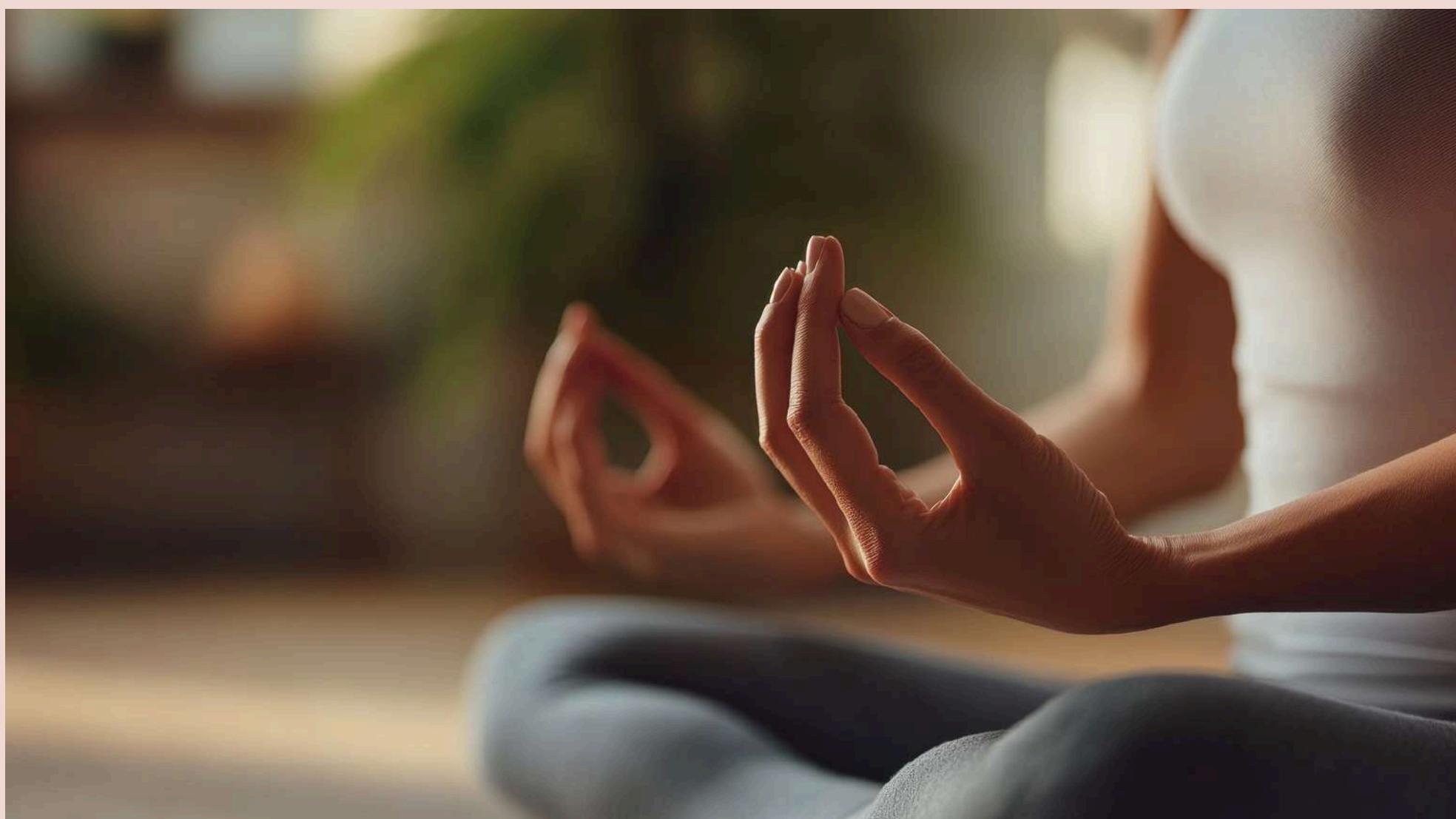


Maria Caso



Mindfulness: pratica della consapevolezza

In cosa consiste?



La mindfulness è la pratica di portare l'attenzione al momento presente, con apertura e senza giudizio.

Essa si fonda su tre elementi chiave!



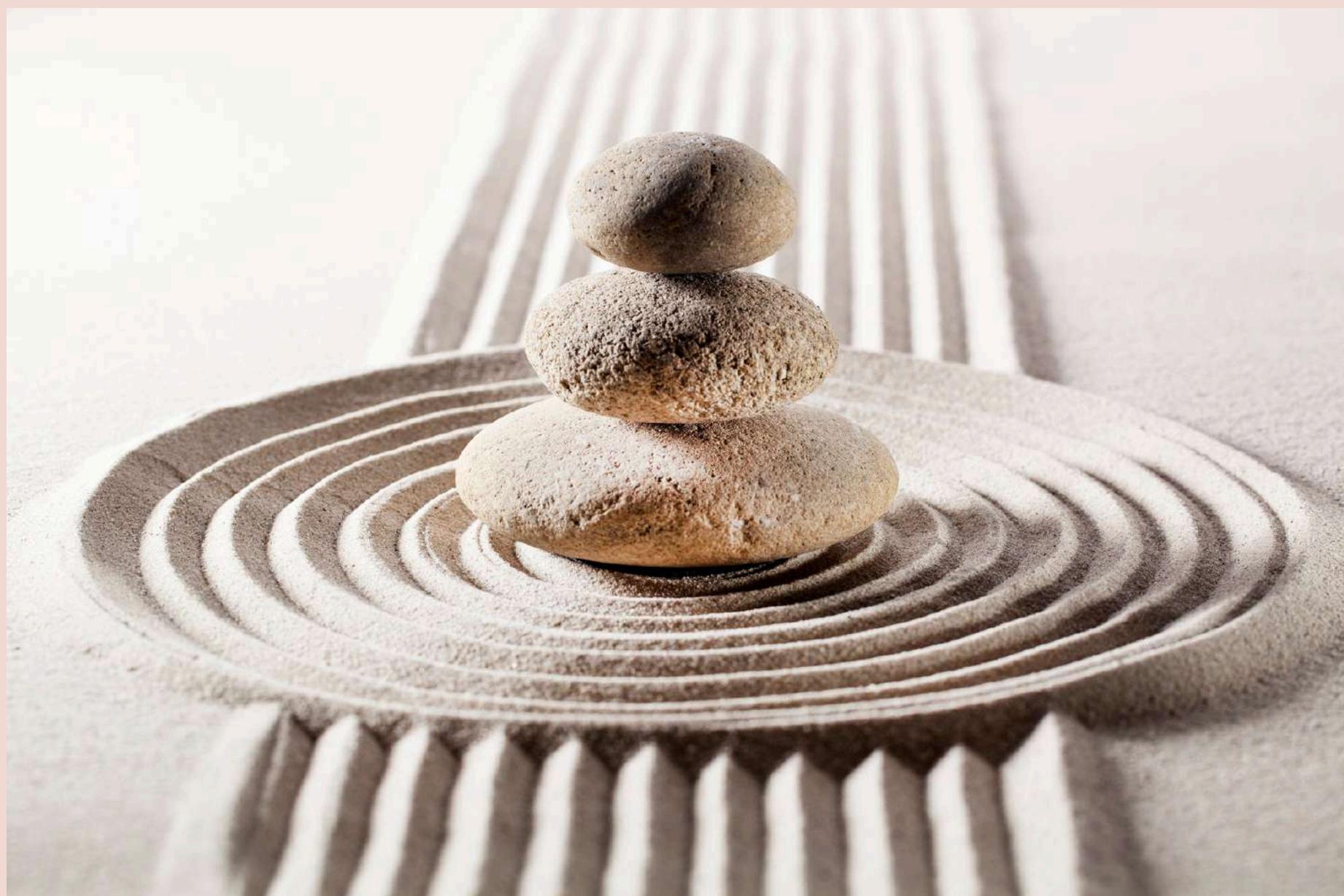
RESPIRO



La pratica inizia **osservando il respiro**, lasciando che il suo ritmo naturale diventi un **punto di ancoraggio** per la mente.



CONSAPEVOLEZZA



Consapevolezza significa **notare ciò che accade dentro e fuori di te**
— pensieri, emozioni, sensazioni del corpo —
lasciandoli scorrere così come sono,
senza provare a cambiarli.



NON GIUDIZIO



Ogni esperienza e ogni pensiero viene accolto così com'è, senza essere etichettato come "giusto" o "sbagliato".

Questo atteggiamento riduce l'ansia e favorisce la calma.



Mindfulness per gestire il multitasking

**Un alleato per ritrovare
calma e concentrazione**

Viviamo giornate piene di stimoli che ci spingono al **multitasking**, con il rischio di distrazione e stress.

La mindfulness aiuta a rallentare, respirare e riportare l'attenzione su ciò che conta.

Di seguito troverai dei semplici esercizi per recuperare equilibrio e serenità nella quotidianità.



Prepararati alla pratica

Crea le condizioni giuste



**La qualità della pratica dipende
molto dall'ambiente e
dalla disposizione mentale
con cui ti avvicini.**



Checklist di preparazione

1

Crea un ambiente tranquillo

Scegli uno **spazio silenzioso**, dove non rischi di essere interrotto.

Può essere una stanza della casa, un angolo dedicato allo studio o persino un luogo all'aperto, purché ti trasmetta calma.



Checklist di preparazione

2

Concediti del tempo

Concediti alcuni minuti senza fretta.

Non serve molto: anche **5-10 minuti** possono bastare, purché siano un tempo protetto e intenzionale.



Checklist di preparazione

3

Disattiva i dispositivi elettronici

**Spegni o metti in modalità
silenziosa telefono e computer.**

Ridurre le notifiche è essenziale per non cadere nel multitasking e mantenere l'attenzione **sul momento presente.**



Inizia la tua pratica quotidiana

Guida per gestire il multitasking

La mindfulness non è solo meditazione, ma include diversi tipi di **esercizi che puoi facilmente integrare nella tua quotidianità.**

Di seguito una guida con esercizi brevi ed accessibili: non richiedono strumenti particolari, solo qualche minuto di tempo e la **disponibilità a fermarti.**



Respiro consapevole

Durata: 5 minuti

Siediti in una posizione comoda e
porta l'attenzione al respiro.

Osserva il ritmo naturale dell'aria che entra ed esce, senza cercare di modificarlo.

Puoi focalizzarti sul flusso attraverso le narici, sul movimento dell'addome che si espande e si contrae, o sulla sensazione dei polmoni che si riempiono e si svuotano.

**Ogni volta che la mente si distrae,
riportala gentilmente al respiro.**



Body scan veloce

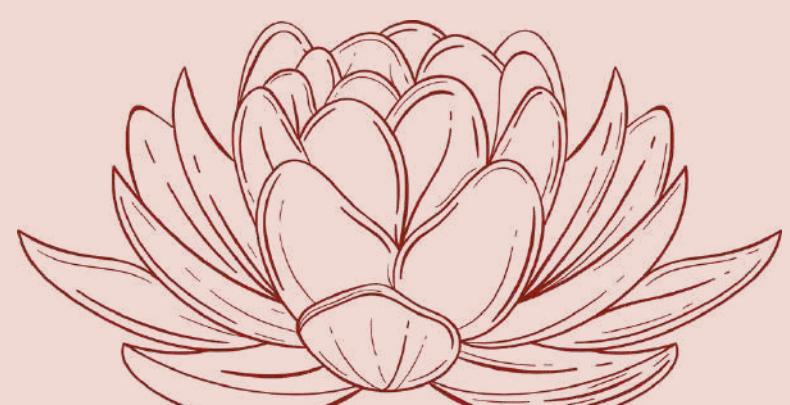
Durata: 10 minuti

Sdraiati o siedi comodamente e **porta l'attenzione alle diverse parti del corpo**, partendo dai piedi fino alla testa.

Nota le sensazioni presenti: **tensioni, calore, leggerezza o assenza di percezioni.**

Non giudicare, semplicemente osserva.

Questo esercizio ti aiuta a **riconnetterti con il corpo** e a ridurre lo stress accumulato.



Pausa consapevole

Durata: 3 minuti

Tra un compito e l'altro della tua giornata, concediti una **breve pausa**.

Chiudi gli occhi, respira lentamente e osserva i pensieri che emergono, senza inseguirli o respingerli.

Nota anche le sensazioni fisiche ed emotive del momento.

Bastano 3 minuti per interrompere il ritmo frenetico e ritrovare presenza.



Camminata consapevole

Durata: 5 minuti

**Cammina lentamente, prestando
attenzione a ogni passo.**

**Percepisci il contatto dei piedi
con il suolo, il movimento delle
gambe e l'equilibrio del corpo.**

**Puoi praticarla in casa, in ufficio o
all'aperto.**

**L'obiettivo non è arrivare da qualche
parte, ma vivere pienamente
l'esperienza del camminare.**



Inizia la tua pratica quotidiana



Anche **pochi minuti di pratica quotidiana** possono trasformare il modo in cui affronti le tue attività, riducendo il multitasking e aumentando la qualità della tua attenzione.



Applicazioni quotidiane

Mini-esercizi da inserire nella routine

La mindfulness non è solo una pratica formale: può diventare **un'abitudine semplice da integrare nei momenti di studio o lavoro.**

Bastano **pochi secondi di consapevolezza** per ridurre il multitasking e ritrovare presenza.



Applicazioni quotidiane

Mini-esercizi da inserire nella routine

Un respiro prima di aprire una nuova mail

Fermati un istante, inspira ed espira lentamente. Questo gesto interrompe l'automatismo e ti permette di affrontare la comunicazione con più calma e chiarezza.



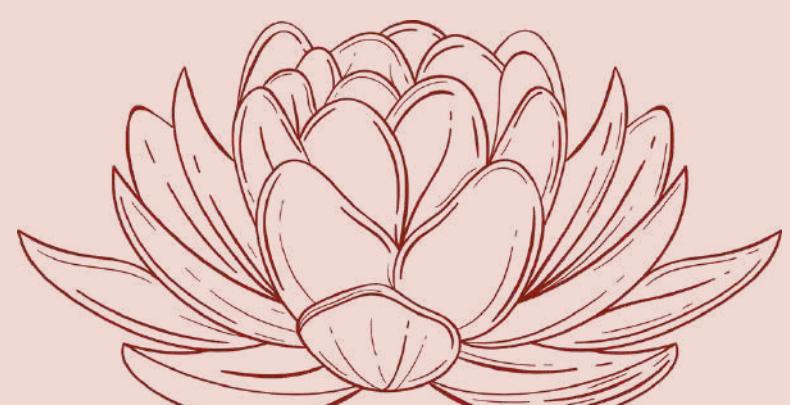
Applicazioni quotidiane

Mini-esercizi da inserire nella routine

**Osservare il corpo prima di
iniziare una riunione**

Porta l'attenzione alla **postura**, alle
spalle, al **respiro**.

Notare come ti senti fisicamente ti
aiuta a entrare nella riunione con
maggiore centratura e disponibilità
all'ascolto.



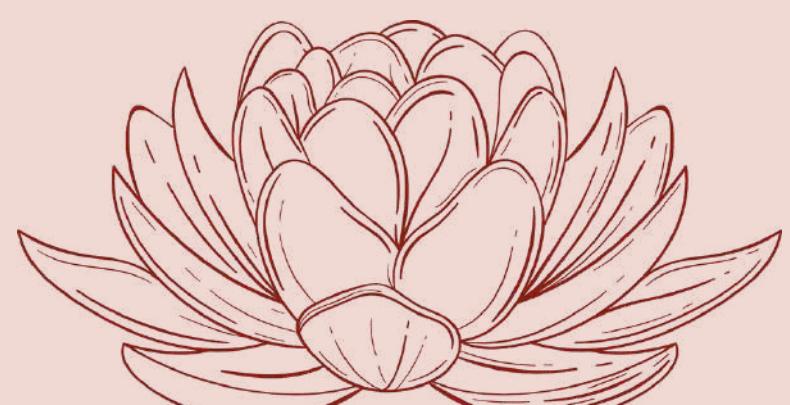
Applicazioni quotidiane

Mini-esercizi da inserire nella routine

**30 secondi di pausa tra due
attività**

Concludi un compito e, prima di iniziare il successivo, **prenditi mezzo minuto per respirare** e osservare i pensieri che emergono.

Questo breve spazio di consapevolezza riduce la fretta e favorisce la concentrazione.



Diario della pratica

Monitora i tuoi progressi



La mindfulness diventa davvero efficace quando viene praticata con regolarità.

Tenere un diario ti aiuta a monitorare i progressi, a riconoscere i benefici e a rendere la pratica parte integrante della tua quotidianità.



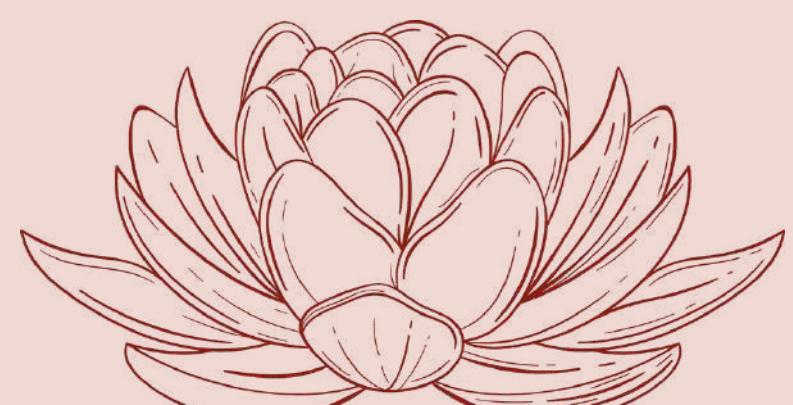
Diario della pratica

Monitora i tuoi progressi

Accedi al tuo diario

Come funziona?

- Fai click sul bottone per accedere alla pagina;
- fai click sui tre puntini in alto a destra;
- duplicala la pagina;
- regista i tuoi progressi



Mindfulness e multitasking

Conclusioni

Ricorda: la mindfulness non elimina il multitasking, ma ti aiuta a gestirlo con lucidità e presenza.

Usa questa guida come un allenamento quotidiano: pochi minuti al giorno bastano per trasformare la tua **attenzione** in uno strumento di equilibrio e benessere.

