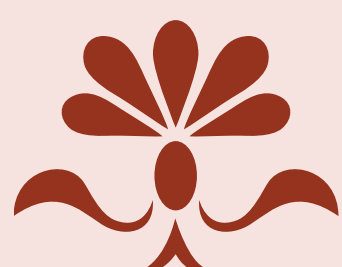


MINDFULNESS: LA VIA VERSO IL BENESSERE

Guida pratica
per gestire il
multitasking

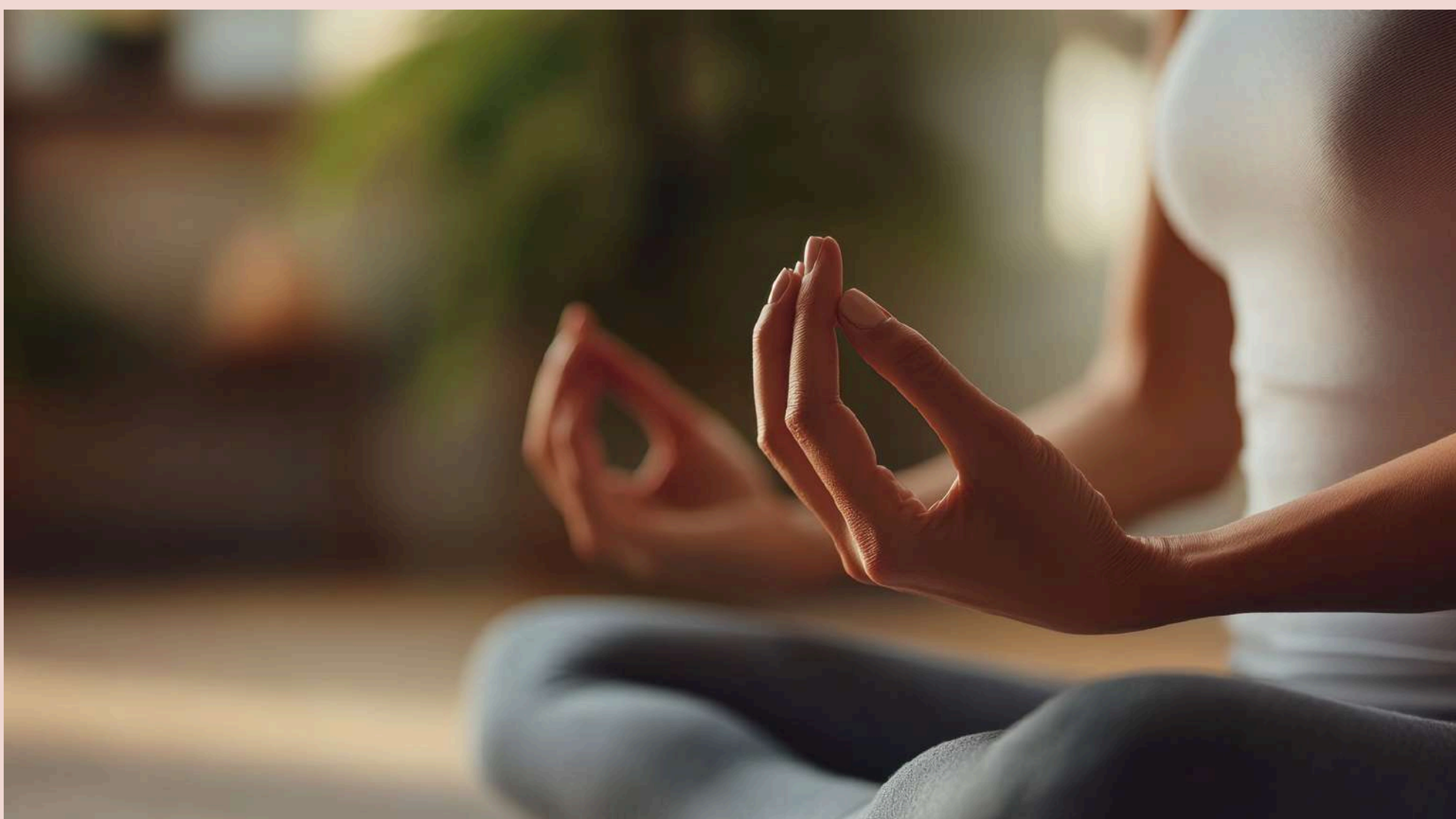


Maria Caso



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 siediti 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.**

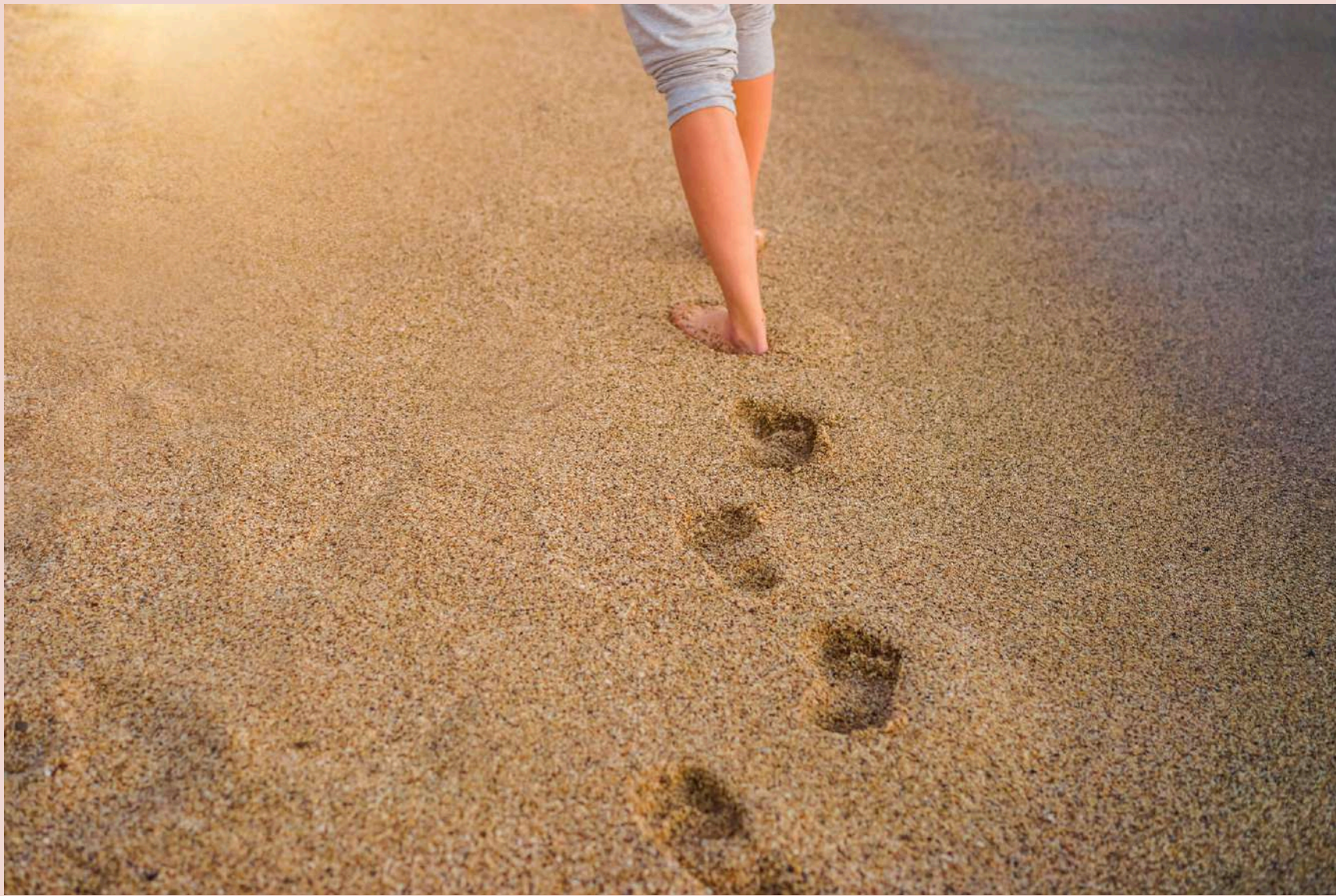
Percepisci il contatto dei piedi con il suolo, il movimento delle gambe e l'equilibrio del corpo.

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;
- registra 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.

