

PERCORSO MINDFUL.IT

# PROGRAMMA

Indice ed Argomenti  
delle varie lezioni  
del Corso

*video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 1 | Introduzione alla Mindfulness

1.A **VideoCorso**: presentazione della pratica meditativa e dei primi strumenti utili

PDF da scaricare: Test iniziale di Autovalutazione MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) e PSS (Perceived stress scale)

*video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 2 | Introduzione alla Meditazione Mindfulness: Pratica Formale e Pratica Informale

- 2.A Sette principi fondamentali che rappresentano i “Pilastrini della Mindfulness”
- 2.B Praticare la Mindfulness: Premesse
- 2.C La pratica formale
- 2.D. La pratica informale
- 2.E Imparare a concentrarsi
- 2.F **Meditazione Video Guidata**: Preparazione alla Pratica Formale
- 2.G Preparazione alla Pratica Informale

*video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 3 | Inizio del proprio cammino verso la consapevolezza: L'importanza di tenere un diario della propria esplorazione cosciente

- 3.A In cosa consiste un diario mindfulness?
- 3.B. Il Diario della Mindfulness: Guida all'utilizzo

PDF da scaricare: Diario della Mindfulness \_ Pratica Formale

PDF da scaricare: Diario della Mindfulness \_ Pratica Informale

*Video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 4 | L'esplorazione cosciente: alcuni esercizi per iniziare

- 4.A Esercizi da Fermi
- 4.B. Esercizi in Movimento

*Video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 5 | **Stress e Ansia: fiori all'occhiello dell'epoca moderna**

- 5.A Lo stress di ieri e di oggi
- 5.B. Il cortisolo: il messaggero dello stress dalla doppia faccia!
- 5.C. Stress VS Ansia: simili ma diverse
- 5.D Ansia e stress nella società moderna: impariamo a gestirli affinché diventino utili

PDF da scaricare: Test di Autovalutazione MAAS e PSS

*Video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 6 | **L'incontro tra Mindfulness e Yoga**

- 6.A. Linee guida mindfulness applicate allo yoga
- 6.B **Meditazione VideoGuidata:** La meditazione dello Yoga applicata alla Mindfulness

*Video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 7 | **Multitasking? Un'abilità che ha delle conseguenze sulla nostra salute**

- 6.A. STOP: Fermati e tornare a vivere il presente, attimo per attimo
- 6.B. La Matrice di Eisenhower

*Video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 8 | **Sviluppare un atteggiamento mindful per arginare i rischi del multitasking**

- 8.A Togliere il Pilota Automatico
- 8.B. Mindfulness & Lavoro

PDF da scaricare: Test iniziale MAAS e PSS

*Video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 9 | **Le trappole mentali: cosa sono ed esercizi per contrastarle**

- 9.A **Meditazione VideoGuidata:** Percorso di allenamento per uscire / riconoscere / evitare le trappole

*Video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 10 | **Ascolto consapevole: per migliorare la comunicazione tra te e il mondo**

- 10.A Ascoltare Consapevolmente nella vita di ogni giorno
- 10.B Coltivare l'Ascolto Consapevole nella Vita di Tutti di Giorni
- 10.C Ascoltare e Sentire: due verbi che seppur indichino la stessa azione, sono così profondamente diversi tra loro
- 10.D. Le 10 regole dell'ascolto consapevole
- 10.E **Meditazione VideoGuidata** Ascolto Consapevole del Respiro: Pratica base di Meditazione del Respiro

PDF da scaricare: [REGISTRO DELLE COMUNICAZIONI DIFFICILI](#)

*Video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 11 | **La Gentilezza Amorevole**

- 11.A Mettā, la meditazione della gentilezza amorevole
- 11.B **Meditazione VideoGuidata:** Mettā

PDF da scaricare: [Test iniziale MAAS e PSS](#)

*Video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 12 | **Pensieri Disfunzionali: come i pensieri influenzano i nostri comportamenti.**

- 12.A Pensiero Razionale Critico
- 12.B. Esercizio per Fronteggiare i pensieri Disfunzionali

*Video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 13 | **Mindfulness & Autostima**

- 13.A Linee guida di mindfulness applicate all'autostima
- 13.B Le pratiche formali della mindfulness per l'autostima
- 13.C **Meditazione VideoGuidata:** La Meditazione della Montagna
- 13.D **Meditazione VideoGuidata:** Meditazione "I pensieri sono solo pensieri"
- 13.E **Meditazione VideoGuidata:** Meditazione "La sfilata dei pensieri"

*Video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 14 | **Ansia e Paura: divieni consapevole di esse per poterle fronteggiare**

- 14.A Mindfulness per riconoscere e accettare la paura e l'ansia
- 14.B Esercizi Pratici di Mindfulness per la gestione della paura e dell'ansia
- 14.C **Meditazione Guidata:** La Meditazione Della Camminata Formale

*Video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 15 | **Mindfulness e Gestione del Dolore e della Sofferenza**

- 14.A Mindfulness & Dolore: il paradosso del porre attenzione
- 14.B Mindfulness & dolore cronico: discorso della doppia freccia
- 15.C. Mindfulness & Sofferenza: Affrontala per ritrovare la tua libertà
- 15.D. La Mettā come accettazione radicale
- 15.E **Meditazione VideoGuidata:** Separare le Due frecce: la meditazione per la gestione del dolore
- 15.F **Meditazione VideoGuidata:** La meditazione della Scansione Corporea o BodyScan Separare

*Video di presentazione della lezione*

## LEZIONE 16 | **Mindfulness e Alimentazione: un'arma contro l'Emotional eating**

- 14.A Mindfulness Eating contro Emotional Eating: la consapevolezza per riappropriarci del benessere del cibo.
- 16.B Mindful Eating: Alcuni esercizi per iniziare a mangiare con consapevolezza
- 16.C Il protocollo Mindful Eating MB-EAT
- 16.D. **Meditazione VideoGuidata:** Meditazione del chicco d'uva passa

## LEZIONE 17 | **Mindfulness e Yoga: un ultimo approccio più profondo**

**Meditazione VideoGuidata**