



# **PRENDITI CURA DELLA TUA MENTE CON LA MINDFULNESS**

Spunti pratici per coltivare un  
atteggiamento Mindful

Virginia Sassi  
Chinesiologa

---

Dott.ssa in scienze dell'educazione motoria  
e delle attività adattate

## Cos'è la Mindfulness?

“Consapevolezza che emerge se si presta attenzione  
in modo intenzionale, nel momento presente  
e in modo non giudicante al dispiegarsi dell’esperienza.

Questo significa portare l’attenzione al qui e ora,  
osservando i pensieri, emozioni e sensazioni  
senza giudicarli, controllarli o evitarli,  
ma cogliendoli come sono.”

Jon Kabat Zinn

Si tratta di una pratica che ci aiuta a  
**coltivare la presenza mentale.**

Con la mente limpida, più calma,  
abbiamo spazio per ascoltarci, capire come stiamo.  
Così possiamo prenderci cura di noi stessi  
e coltivare l'**arte di vivere consapevolmente.**

Attraverso una pratica paziente e costante la “Mindfulness”  
non sarà più solo un momento della giornata  
da dedicare a una sessione meditativa.  
Diventerà una vera e propria **attitudine**,  
un modo nuovo di condurre la vita quotidiana.

## Mi presento

Sono Virginia Sassi, laureata in Scienze dell'educazione motoria e delle attività adattate. **Fin dai primi passi di danza** ho capito che in un modo o nell'altro avrei dedicato la mia vita a **lavorare con il corpo**, a prendermene cura e ad aiutare gli altri a fare altrettanto.

Il passaggio da attività fisica in generale ad attività adattata, volta al **benessere** e alla **prevenzione**, è stato naturale.

Definirei quasi "necessario" il passo successivo, quello che mi ha portata a voler aggiungere il tassello "mente" al mio lavoro.

Avvicinarmi alla **Mindfulness** è stata prima di tutto una questione personale. Leggendo, studiando, meditando ho capito che il potenziale di questo mondo era enorme e soprattutto che tentare di prendersi cura del corpo escludendo l'aspetto "mente" avrebbe sempre lasciato il mio lavoro "un po' a metà".

Così ho deciso di intraprendere un percorso formativo con la Federazione Italiana Mindfulness, conseguire il **diploma "Mindfulness Basic Training"** ed aggiungere al mio lavoro due nuovi **obiettivi**:

- Rendere consapevoli le persone di quanto il loro stato mentale determini il loro stato fisico e viceversa
- Fornire uno strumento con cui prendersi cura di corpo e mente



## La Mindfulness fa per me?

La risposta è **sì** se senti il bisogno di:

- Ridurre lo **stress**
- Imparare a gestire meglio le **emozioni**
- Vivere aumentando la tua **presenza mentale**
- **Rallentare**
- Ritrovare un **contatto** più autentico **con te stesso**
- Vivere la quotidianità con **meno reattività**



In generale tutti possono praticare la Mindfulness. Si tratta di **una pratica semplice, ma non sempre facile**, che per essere efficace necessita di **costanza**.

Per questo, partire con una buona motivazione (come una di quelle indicate sopra) può funzionare come incentivo.

Questa pratica **non richiede di “svuotare la mente”** o di cambiare modo di essere: invita piuttosto a osservare con curiosità ciò che accade, dentro e fuori di noi, momento per momento.

È importante ricordare che la mindfulness **non è una soluzione immediata** né una tecnica per “sentirsi sempre bene”: è un allenamento della consapevolezza, che **richiede pazienza e gentilezza**.

Puoi iniziare in modo leggero, con brevi esercizi come quelli proposti qui, e lasciare che l’esperienza ti guidi nel capire se questa pratica risuona con te e con il tuo momento di vita.

## **Le attitudini fondamentali della pratica**

1. **Non giudizio:** durante la pratica si deve cercare di evitare di giudicare se stessi ("non sono capace", "non fa per me").
2. **Pazienza:** coltivare la capacità di aspettare. Cercare di lasciar perdere la convinzione che "starò meglio solo quando..." (che ci rende impazienti) e lavorare affinché il presente sia il tempo migliore.
3. **Mente del principiante:** riuscire a mantenere un atteggiamento da principianti, da bambini, ci aiuta a considerare ogni momento come nuovo, a guardare con curiosità e apertura mentale.
4. **Fiducia:** nella pratica, anche quando si ha la sensazione di non fare nulla. E in generale, cercare di mantenere un atteggiamento di fiducia nella propria esperienza.
5. **Non cercare risultati:** non crearsi aspettative. Quando sostiamo nel presente non c'è nessun obiettivo da raggiungere, nulla da fare.
6. **Accettazione:** non ha nulla a che vedere con la rassegnazione. Significa comprendere come stanno le cose, trovare un modo per avere una relazione saggia con esse e agire in modo appropriato.
7. **Lasciar andare:** non ha nulla a che vedere con il concetto di separazione né di prendere le distanze da qualcosa. Si riferisce semplicemente al fatto di lasciare che le cose siano e di non provare attaccamento ad esse, sia in caso di cose piacevoli che spiacevoli.



## Differenza tra pratica formale e pratica informale

La mindfulness può essere coltivata in **due modi complementari**: attraverso la pratica formale e la pratica informale.

La **pratica formale** consiste nel dedicare un momento preciso della giornata alla meditazione, che nella Mindfulness consiste nel sedersi in silenzio, **portare attenzione a un oggetto di osservazione**

(spesso il respiro) restando presenti.

Il primo degli esercizi proposti in questa risorsa  
è un esempio di pratica formale.



La **pratica informale**, invece, è la mindfulness portata nella vita di tutti i giorni: significa **essere presenti mentre si svolge una qualsiasi attività abituale**. Non serve fermarsi o creare uno spazio dedicato: si tratta di **trasformare gesti comuni in momenti di consapevolezza**.

**Coltivare entrambe** le modalità permette alla consapevolezza di radicarsi più profondamente: la pratica formale sviluppa stabilità e concentrazione, mentre quella informale porta la presenza nella realtà quotidiana, rendendola parte naturale del proprio modo di vivere.

## **Spunti pratici per coltivare un atteggiamento Mindful**

Avendo chiarito cos'è la Mindfulness, quali sono i suoi principi fondamentali, qual è la differenza tra pratica formale e informale abbiamo tutto il necessario per passare alla pratica.

Qui di seguito troverai **5 semplici esercizi** che possono aiutarti ad avvicinare la pratica della Mindfulness e a **coltivare un atteggiamento più consapevole** nella vita di tutti i giorni.

Prova a svolgerne **uno diverso ogni giorno**, senza essere severo con te stesso se dovessi accorgerti che focalizzare l'attenzione sembra essere più difficile del previsto. Vedrai che con un **pizzico di costanza** i primi risultati arriveranno.

Ricorda che **ogni esercizio è un'occasione** per rallentare, osservare, tornare a te.

### **Giorno 1 – Consapevolezza del respiro**

Siediti in un luogo tranquillo. Chiudi gli occhi, o mantienili aperti con lo sguardo morbido. Porta l'attenzione al tuo respiro, così com'è: non cercare di cambiarlo.

Nota l'aria che entra e che esce, il movimento del petto e/o dell'addome. Ogni volta che la mente si distrae, semplicemente torna al respiro. Prova a praticare per 5 minuti.

### **Giorno 2 – Guidare consapevolmente**

Durante un tragitto in auto, moto o bici, prova a guidare in silenzio per qualche minuto, senza radio o distrazioni.

Osserva le sensazioni del corpo, il contatto con il volante o il manubrio, i movimenti dei piedi, la strada che scorre.

Nota quando la mente vaga e riportala gentilmente al momento presente.

Guidare può diventare un esercizio di attenzione e calma, invece che di automatismo.

## **Giorno 3 - Fare colazione consapevolmente**

Scegli un pasto della giornata (la colazione è l'ideale) da vivere con piena presenza.

Prima di iniziare, osserva il cibo: i colori, i profumi, le forme. Poi assaggia lentamente, notando il gusto, la consistenza, la temperatura.

Mangiare consapevolmente significa dare spazio all'esperienza sensoriale e riconoscere la gratitudine per quel momento.

## **Giorno 4 - Farsi la doccia consapevolmente**

Durante la doccia, prova a restare nel qui e ora.

Senti il contatto dell'acqua sulla pelle, la temperatura, il suono che produce.

Nota come reagisce il corpo, come si rilassa.

Se emergono pensieri, accoglili e lascia che scorrano via con l'acqua.

Ogni goccia diventa un piccolo invito a rinnovarti.

## **Giorno 5 - Lavare i piatti (o riempire la lavastoviglie) consapevolmente**

Trasforma un gesto quotidiano in un momento di calma.

Senti la temperatura dell'acqua, il profumo del sapone, la consistenza degli oggetti tra le mani.

Osserva ogni movimento, come se fosse la prima volta che lo compi.

Non si tratta di "fare bene" qualcosa, ma di esserci pienamente mentre lo fai.



## **Il senso del percorso**

Queste semplici pratiche ti aiuteranno a scoprire che la consapevolezza non è un'attività da aggiungere alla tua giornata, ma un **modo diverso di vivere ciò che già fai.**

Anche pochi minuti al giorno possono aprire uno spazio di calma, presenza e cura verso te stesso.



# Virginia Sassi

## Chinesiologa

---

Dott.ssa in scienze dell'educazione motoria  
e delle attività adattate

Cell. 3461051622  
[virginiasassi.95@gmail.com](mailto:virginiasassi.95@gmail.com)

