

## Corso di Mindfulness "Lo Spazio del Sé".

ACQUISTA CONSAPEVOLEZZA, CENTRATI SU TE STESSO.



### **COSA È LA MINDFULNESS**

Imparare a praticare la Mindfulness significa imparare a prestare attenzione al momento presente, al "qui e ora" con intenzione, in maniera non giudicante.

La Mindfulness ci insegna il concetto di accettazione /accoglienza, che permette di non respingere anche gli eventi negativi/dolorosi che, purtroppo, fanno parte della nostra vita, grazie, ma di "osservarli e lasciarli scorrere".

Ci aiuta ad aumentare la nostra consapevolezza, e questa consapevolezza ci porta verso un'accettazione della realtà presente, sia interna che esterna.

È adatta ad ogni contesto quotidiano, e si può applicare ad ogni esperienza che viviamo.

Si tratta di un'abilità che permette di sviluppare una relazione saggia e con l'esperienza, lascia emergere la nostra intuizione e la nostra creatività.

L'allenamento Mindfulness prevede esercizi specifici, particolarmente utili se:

- *ci sentiamo stressati, agitati, in tensione.*
- *abbiamo la percezione di avvertire ansie e/o paure.*
- *ci succede di fare qualcosa in maniera impulsiva, come mangiare, fumare, bere o fare acquisti.*
- *vogliamo essere "più presenti" in rapporto ai pensieri e alle azioni.*
- *vogliamo avere lucidità e calma prima di prendere una decisione, senza che questa venga influenzata da pensieri o preoccupazioni del momento.*

### **COSA NON È LA MINDFULNESS**

- Non è una tecnica di rilassamento.
- Non è una tecnica per fare il "vuoto mentale".

**DURATA: 5 incontri**



**CENTRO**  
**ALTER**  
**EGO**

**CENTRO DI ASCOLTO**  
Naturopatia, Reiki & Discipline Olistiche,  
Counseling, Consulenza di Immagine  
[www.centroalterego.it](http://www.centroalterego.it)  
[info@centroalterego.it](mailto:info@centroalterego.it)

TRATTAMENTI & CORSI DI FORMAZIONE