FREEBIE

GUIDA PER

MINDFULNESS

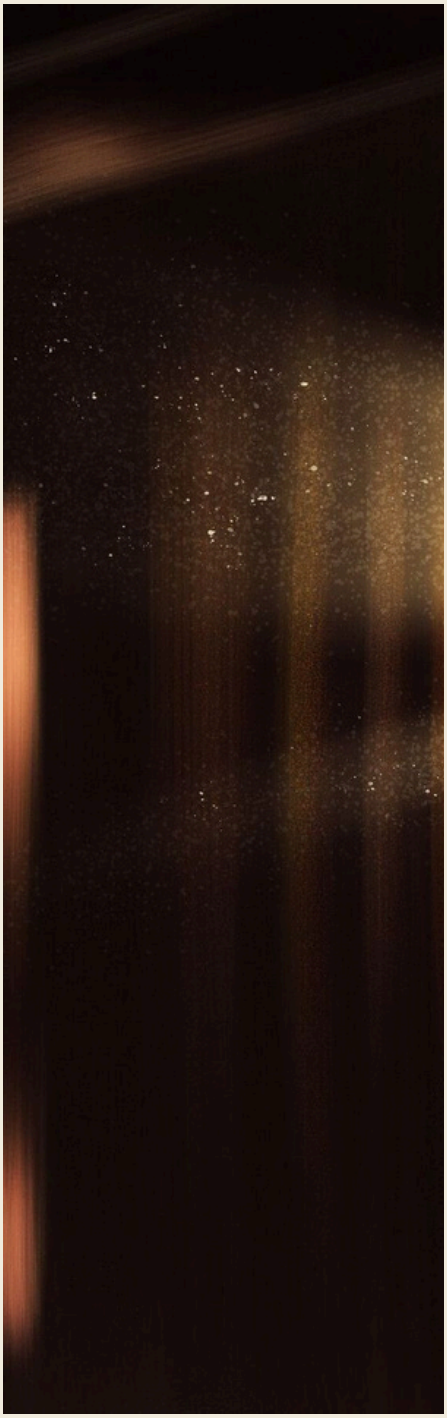
La tua mini-guida per vivere a pieno le tue giornate

MARTA PANUNZI

Indice

- INTRODUZIONE
- 3 PRINCIPI FONDAMENTALI
- 5 PRATICHE QUOTIDIANE DETTAGLIATE
- RISPOSTE AGLI OSTACOLI PIÙ COMUNI
- LA SFIDA DEI 7 GIORNI

NON SERVE TEMPO IN PIÙ. SERVE PRESENZA.



Introduzione che smonta i falsi miti

Ti hanno detto che la mindfulness è stare seduti per ore in silenzio?

Che devi svuotare la mente completamente?

Che serve un momento speciale, lontano dal caos quotidiano?

Bugie.

La mindfulness non è aggiungere qualcosa alla tua giornata già piena. È portare consapevolezza a ciò che già fai. È essere presente nei gesti quotidiani, invece di viverli in automatico.

I 3 PRINCIPI FONDAMENTALI

1. Non serve tempo extra
La mindfulness si inserisce nella tua routine. Non devi trovare 30 minuti liberi (se non li hai). Bastano pochi minuti di concentrazione in qualcosa che stai già facendo.

2. La mente non si svuoterà mai!
I pensieri continueranno ad arrivare. L'obiettivo non è fermarli, ma notarli senza giudizio e riportare l'attenzione al momento presente.

3. Ogni momento è quello giusto
Non serve un cuscino da meditazione, una candela profumata o il silenzio assoluto. Puoi praticare la mindfulness mentre prepari il caffè, mentre cammini, mentre respiri.

Ricorda, la mindfulness è uno stile di vita, è una qualità dell'essere!

5 PRATICHE QUOTIDIANE

1. MATTINA: IL CAFFÈ CONSAPEVOLE

Quando: Mentre prepari il caffè o la colazione
Come:

- Senti l'acqua che scorre nelle tue mani
- Nell'attesa della moka, respira e senti l'appoggio dei tuoi piedi alla terra
- Ascolta il rumore della moka o della macchinetta
- Annusa l'aroma del caffè che si diffonde
- Porta attenzione al calore della tazza tra le mani
- Assapora il primo sorso con lentezza

Non fare altro. Solo questo. Niente telefono, niente pensieri sulla giornata. Solo caffè e presenza.

2. DOCCIA: IL RESET QUOTIDIANO

Quando: Sotto la doccia
Come:

- Senti la temperatura dell'acqua sulla pelle
- Nota le sensazioni: caldo, freddo, il getto che massaggia
- Ascolta il rumore dell'acqua che cade
- Annusa il profumo del bagnoschiuma
- Ogni volta che la mente vaga, riportala alle sensazioni del corpo

Per le più coraggiose: gli ultimi 30 secondi sotto l'acqua fredda ti riportano completamente al presente. Provalo.

3. **RELAZIONI: L'ASCOLTO VERO**

Quando: Qualcuno ti parla (chiunque: partner, figli, amici)

Come:

- Metti via il telefono.
- Guarda la persona negli occhi
- Ascolta senza preparare già la tua risposta
- Nota il tono della voce, le espressioni del viso
- Respira mentre ascolti

Questa pratica cambierà le tue relazioni più di qualsiasi corso di comunicazione.

4. **PAUSE: I MICRO-MOMENTI**

Quando: Durante la giornata

Come:

- Prima di aprire il pc: 3 respiri profondi
- In fila al supermercato: senti i piedi a terra
- Al semaforo rosso: rilassa le spalle verso il basso
- Prima di entrare in casa: espira dalla bocca
- Mentre aspetti che l'acqua bolla: osserva come ti senti senza giudicare

Usa i momenti "morti" come ancore di presenza. Non devi crearli, sono già lì.

5. **SERA: IL BODY SCAN DA 2 MINUTI**

Quando: Prima di dormire, già a letto

Come:

- Sdraiati comoda, occhi chiusi
- Porta l'attenzione ai piedi: sono caldi? freddi? pesanti? leggeri?
- Risali lentamente: gambe, pancia, petto, braccia, viso
- Non giudicare le sensazioni, osservale solamente
- Respira naturalmente

Ti addormenterai più facilmente e con una sensazione di completezza nella giornata.

"SÌ, MA..." - RISPOSTE AGLI OSTACOLI PIÙ COMUNI

Obiezione 1 “Non ho tempo nemmeno per questo"
Non stai aggiungendo nulla. Stai solo facendo le stesse cose con più attenzione. Il caffè lo prepari comunque. La doccia te la fai comunque. La differenza è dove metti la mente mentre lo fai.

Obiezione 2 "La mia mente è troppo caotica"
Perfetto. È esattamente per questo che serve. La mindfulness non è per chi ha già la mente calma. È per chi ha mille pensieri e vuole imparare a non farsi travolgere da tutti insieme.

Obiezione 3 "Mi dimentico sempre"
Normale. All'inizio è così. Prova a mettere un post-it da qualche parte: sul frigo, sulla parete davanti a dove lavori con scritto "RESPIRA". Usa i promemoria del telefono. Dopo 2 settimane diventerà più facile.

Obiezione 4 "Non sento nessuna differenza"
La mindfulness non è un miracolo divino. È un cambiamento sottile ma profondo. Dopo 2-3 settimane noterai: meno ansia, più lucidità, più pazienza con te stessa e con gli altri. Dai tempo al tempo. E poi anche più autostima perché hai coltivato questa abitudine con disciplina!

LA SFIDA DEI 7 GIORNI

Scegli UNA pratica e falla ogni giorno per una settimana

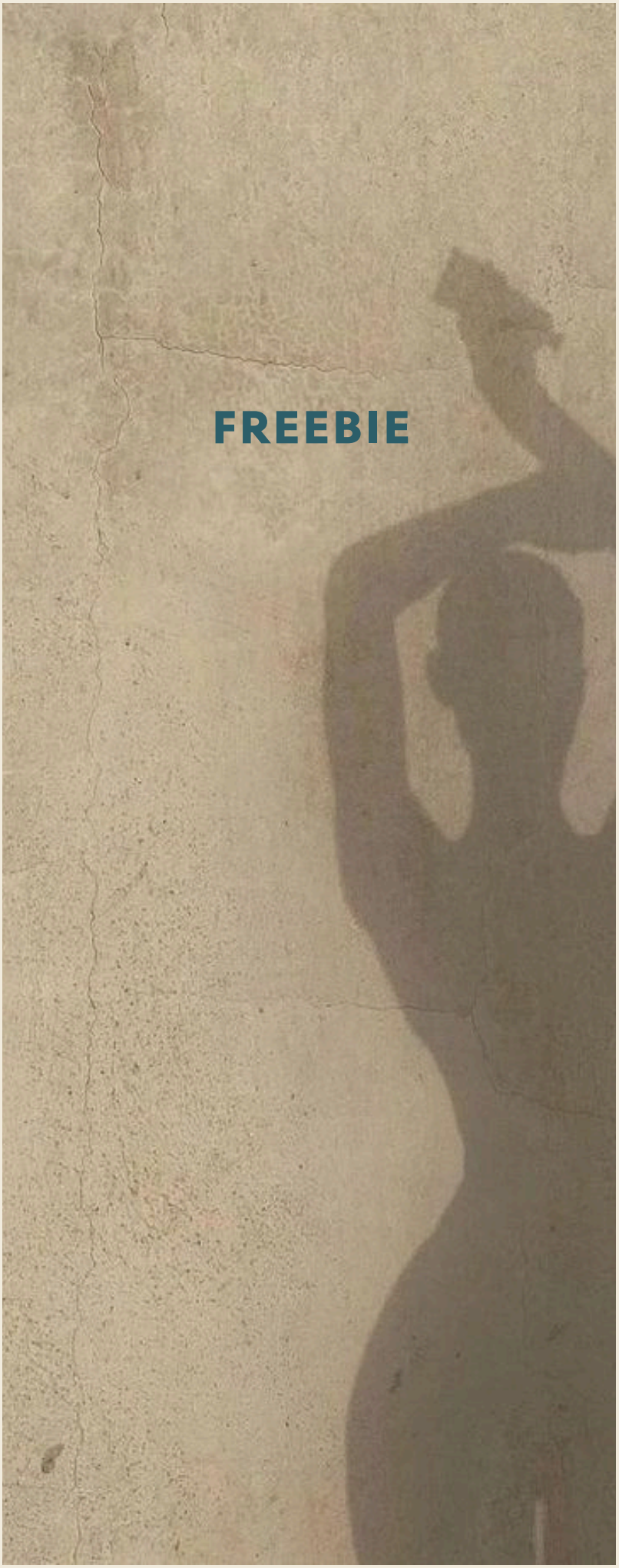
Non serve farle tutte. Scegline una che si adatta alla tua giornata:

☐ Caffè consapevole ogni mattina
☐ Doccia con maggiore attenzione ogni giorno
☐ Ascolto presente mentre parli con una persona ogni giorno
☐ 3 micro-pause durante la giornata
☐ Body scan serale

Dopo 7 giorni, nota cosa è cambiato in te.

RICORDA QUESTO:

La mindfulness non è un'altra cosa da fare. È un modo diverso di fare quello che già fai.
Non è perfezione. È presenza.
Non è svuotare la mente. È abitare il corpo.
3 secondi di attenzione piena valgono più di 30 minuti di distrazione.



Se vuoi iniziare un corso di meditazione online in partenza quest'anno 2026-2027 compila

QUESTO MODULO

MARTA PANUNZI

www.ecolibrista.it
info@ecolibrista.it
@ecolibrista