

LA MINDFULNESS:  
NUOVA  
METODOLOGIA  
ANTI STRESS

# LA MINDFULNESS E':

- CONSAPEVOLEZZA
- Stare sul pezzo
- Staccare la spina
- Disinserire il pilota automatico
- Disintossicarsi dallo stress
- Lucidità nel problem solving

# LA MINDFULNESS OGGI

- Iniziativa di Jon Kabat Zinn medico dell'Università di Boston ([www.GeneralHospital.Boston](http://www.GeneralHospital.Boston))
- Saggezza orientale + psicologia scientifica occidentale
- Training di 8 incontri Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
- Unità mente/corpo
- Sviluppa capacità e qualità umane orientate a un buon esercizio della leadership

# LO STRESS

STRESSORE = lo stimolo che produce l'effetto stress

STRESS = la reazione dell'organismo a quello stimolo; un adattamento per preservare stabilità, equilibrio

# CICLO DELLA REAZIONE

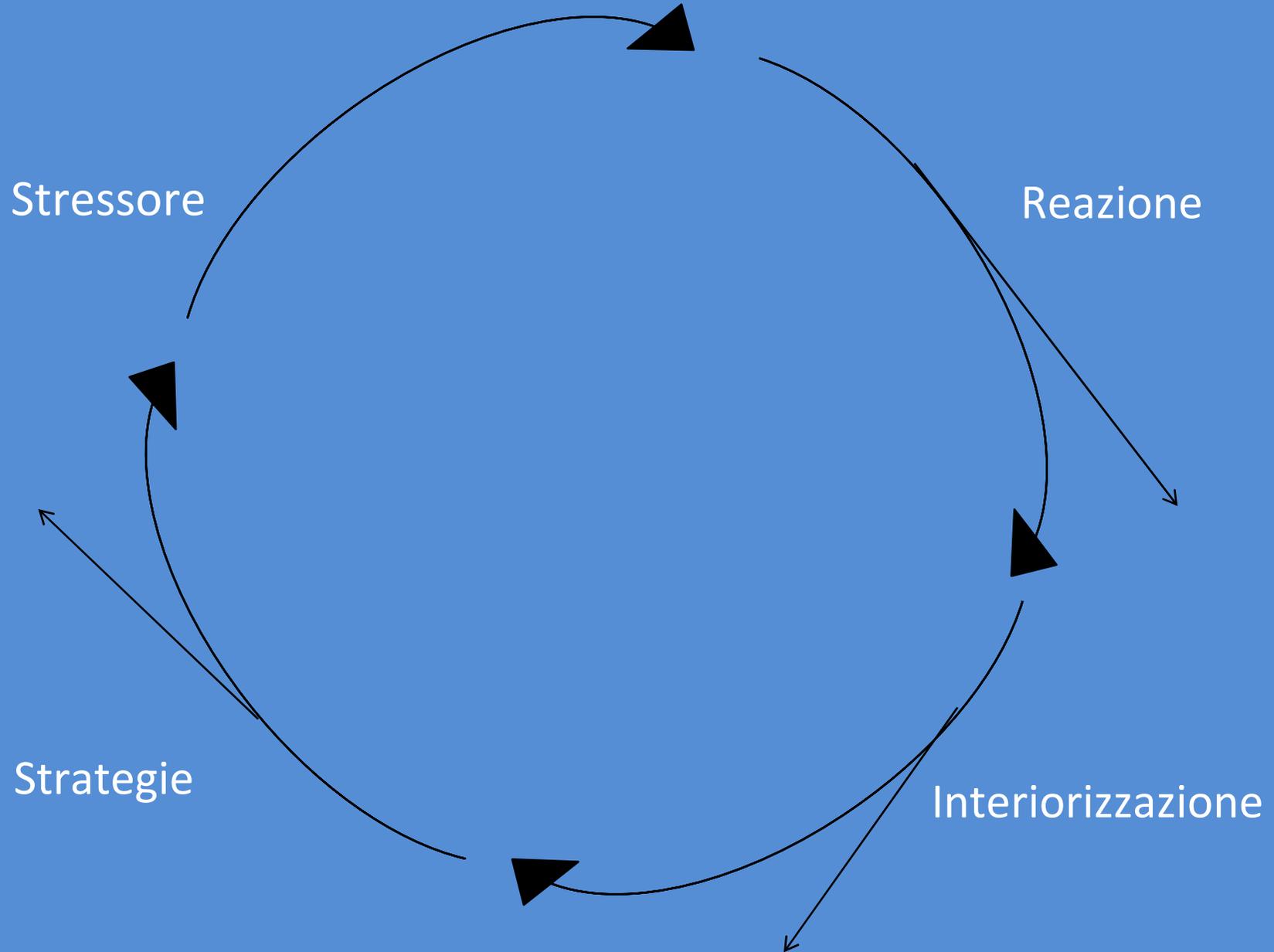
Stressore

Reazione

Strategie

Interiorizzazione

# CICLO DELLA RISPOSTA



# LA MINDFULNESS

- Aiuta a passare dal ciclo della reazione a quello della risposta
- Prepara gradualmente la mente e il corpo a rispondere allo stress

# LO STRESS

- Una occasione per trasformare un evento sgradevole in una sfida/opportunità
- È vento che soffia nelle tue vele e ti permette di navigare
- Non aspettare lo tsunami per prendere il largo: è meglio esserci già, quando lo tsunami arriva

# IL TRAINING MBSR

- È rivolto a chi esercita professioni “ad alta tensione” produttiva ed emotiva
- È dedicato, in particolare, ad attori organizzativi impegnati in ruoli manageriali di leadership e di cura delle risorse umane
- Ampie ricerche scientifiche documentano i risultati raggiunti:  
[www.umassmed.edu/cfm/oasis](http://www.umassmed.edu/cfm/oasis)  
[www.mindfulnet.org](http://www.mindfulnet.org)

**IL BUSINESS DELLA MENTE di David Gelles**

**Yoga, meditazione, “mindfulness”: perché alcune delle più grandi compagnie del mondo occidentale stanno abbracciando la spiritualità orientale**



CAM CheckStress



Alberta Motta

# CONCLUSIONE

La mindfulness dunque ci invita:

- a far emergere le nostre migliori capacità umane
- a tendere verso una migliore qualità della vita:
  - meno automatismi ↔ più attenzione consapevole
  - meno stress ↔ più salute fisica e mentale
- a vivere la vita per quello che essa è, per come si presenta, affinché non capiti un giorno di dire con Oscar Wilde:

**“La vita è qualcosa che ci accade  
mentre pensiamo ad altro”**

# BIBLIOGRAFIA

- Jon Kabat Zinn *Dovunque tu vada ci sei già* Tea
- “ “ “ *Vivere momento per momento* Tea
- “ “ “ *Riprendere i sensi* Tea
- “ “ “ *Il genitore consapevole* Tea
- “ “ “ *L'arte di imparare ogni cosa* Corbaccio
- Daniel J. Siegel *Mindfulness e cervello* Cortina
- Siegel Fosea Solomon *Attraversare le emozioni* (2 vol.) Mimesis
- Amadei Gherardo *Mindfulness* ( in uscita a maggio) Il Mulino
- Shapiro Carlson *L'arte e la scienza della mindfulness* Piccin