

PROMOSSO DA



IN COLLABORAZIONE CON



NELL'AMBITO DI

Festival
dicembre | 20 dei
Diritti

WWW.FESTIVALDEIDIRITTI.ORG

Trascurare i pensieri per curare la mente

"Non si sa più cosa pensare", in questo tempo in cui ci si sente vulnerabili e incapaci di controllo.
Forse un modo per imparare a gestire quanto accade fuori è quello del prendersi cura, dentro di noi,
dei propri pensieri, imparando a viverli come tali e lasciandoli scorrere senza necessariamente tuffarvici dentro.

**VENERDI
4 DICEMBRE 2020
ORE 18:00**

EVENTO GRATUITO
SU PIATTAFORMA ZOOM

zoom

È necessaria la prenotazione.
Scrivere alla e-mail:
gaia.vicenzi@gaiavicenzi.com
per ricevere il link.

Gaia Vicenzi
psicologa psicoterapeuta

approfondirà il tema della mindfulness e di come questa pratica
possa aiutare, attraverso l'esercizio, a sgombrare la mente dai
pensieri, vivendo il più possibile nel momento presente, e di quali
siano i suoi effetti nel concorrere al benessere psicofisico.

FESTIVAL DEI DIRITTI 2020

Trascurare i pensieri per curare la mente

Dott.ssa Gaia Vicenzi, PhD,
psicologa psicoterapeuta sessuologa



Di cosa vorrei parlare

- 01 Che cos'è la mindfulness
- 02 Che cosa non è la mindfulness
- 03 Quali effetti ha la mindfulness
- 04 Respiriamo



Che cosa è la mindfulness



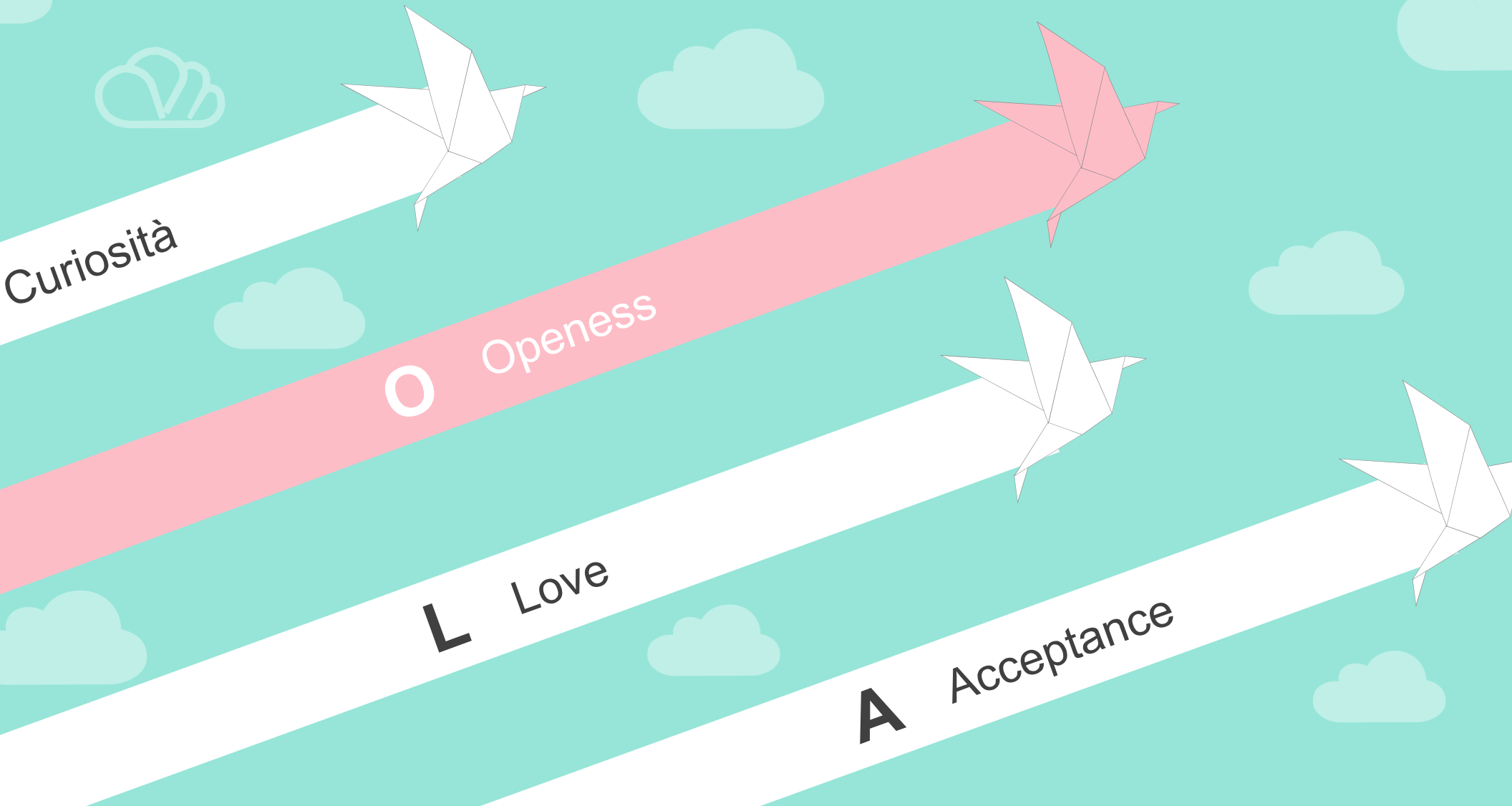
Secondo la definizione di Jon Kabat-Zinn, scienziato e teorico del protocollo MBSR, Mindfulness significa ***“porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”*** (1994, p. 63).

Che cosa è la mindfulness



La mindfulness non è una tecnica ma una modalità di esperire il mondo

I 4 atteggiamenti della mindfulness



I 4 oggetti della mindfulness

Corpo

2

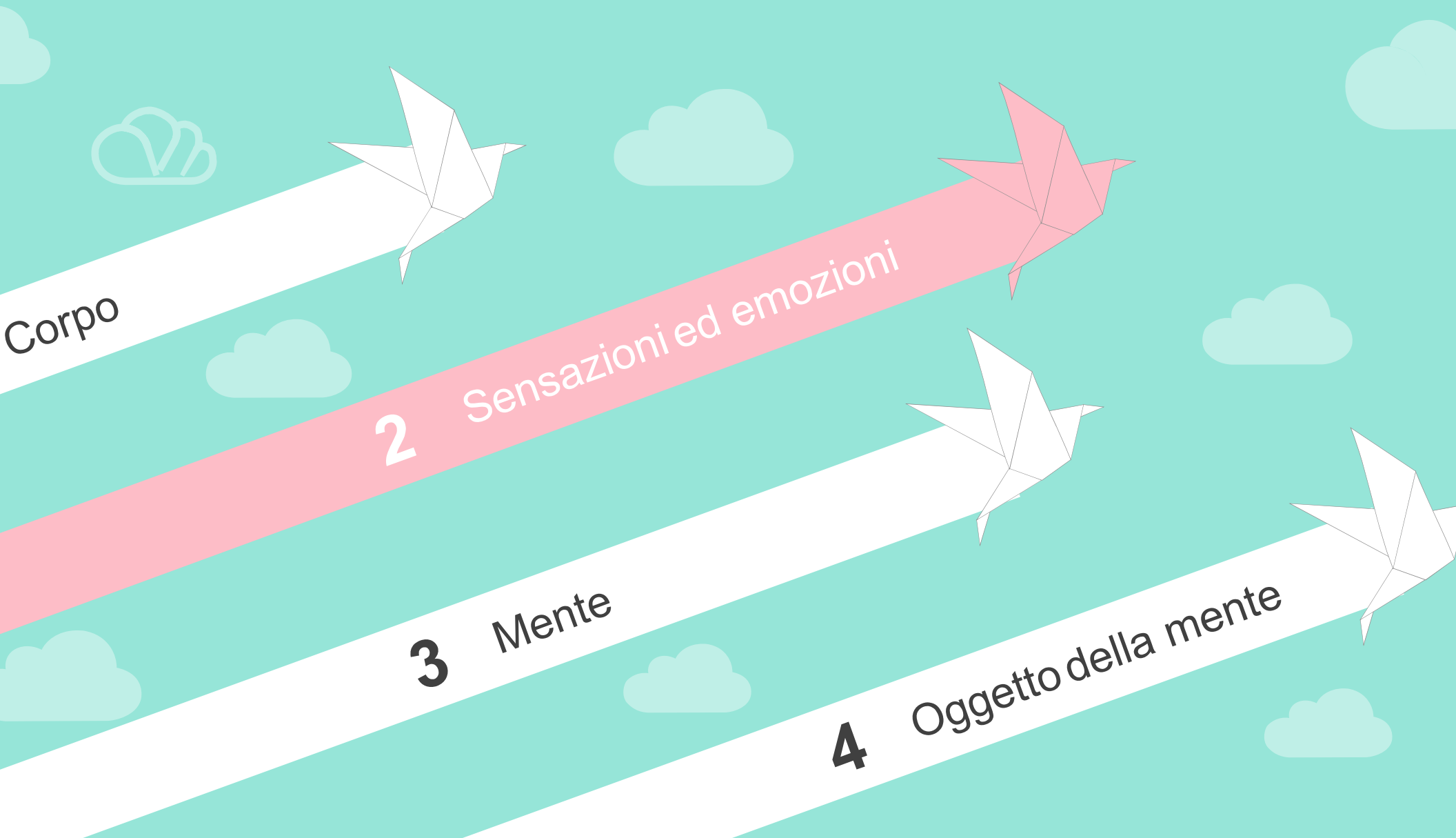
Sensazioni ed emozioni

3

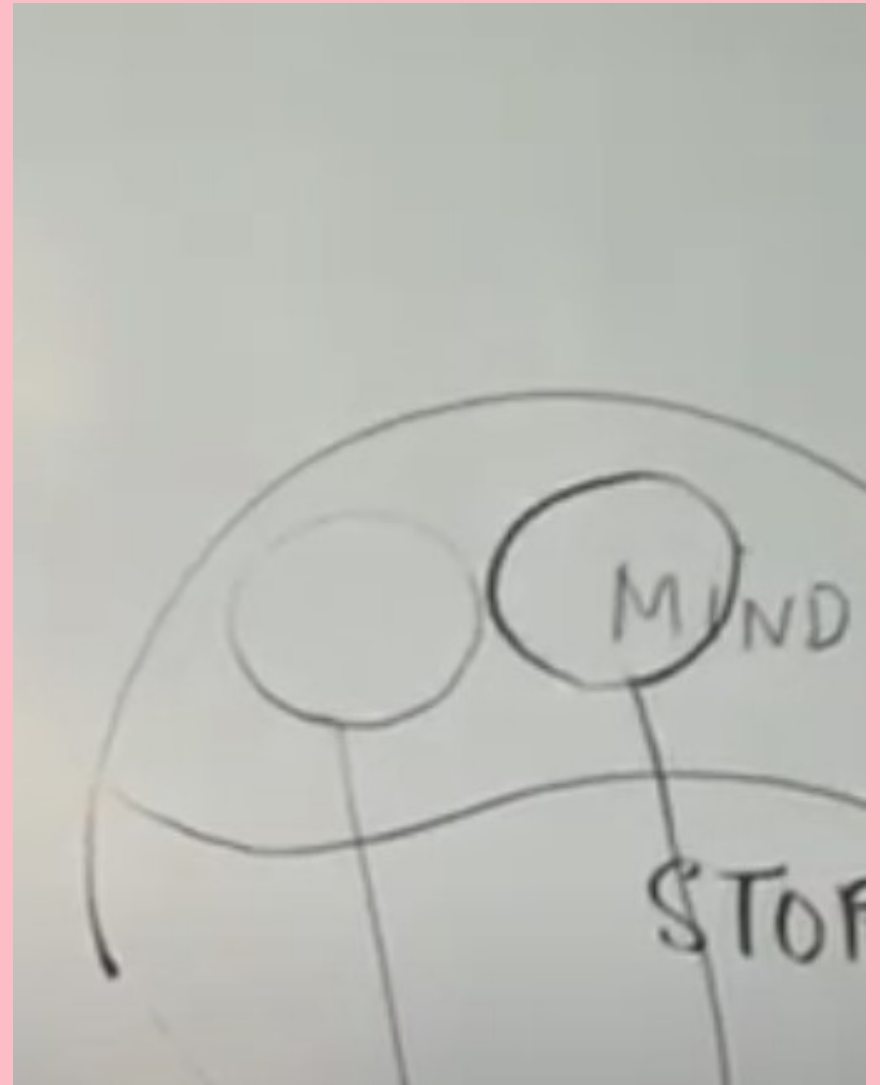
Mente

4

Oggetto della mente



Pratica dell'irrigazione selettiva



Che cosa non è la mindfulness



Meditare non è:

- raggiungere il vuoto mentale;
- perseguire l'astrazione dal mondo;
- dedicarsi a concatenazioni di pensieri e speculazioni;
- isolarsi dall'ambiente che ci circonda;
- rilassarsi;
- un esercizio di respirazione.

Per meditare non serve cercare di:

- bloccare o inibire i pensieri;
- perseguirli assiduamente.

Alcuni effetti della mindfulness



- Miglioramento dell'attenzione
- Aumento della capacità di concentrazione
- Miglioramento della capacità di gestire le emozioni e controllare le risposte impulsive
- Efficacia nel controllo del dolore sia cronico sia acuto
- Modifica degli schemi neuronali che collegano le reazioni d'ansia a determinati stimoli



Esercitiamoci

In 3 minuti



Grazie

www.gaiavicenzipsicologa.com