



**HAVE A BREAK, TAKE A BREATH**

Mini Guida Estate Mindful 1/2 | LUGLIO 2024



## ***Mini-Guida Estate Mindful***

Il benessere organizzativo è un elemento cruciale per la salute e la produttività di ogni azienda.

Le aziende sono fatte di persone, ed è per questo che è fondamentale prendersi cura di noi stessi per migliorare anche l'ambiente di lavoro. Una mente e un corpo sani non solo favoriscono una migliore performance lavorativa, ma creano anche un clima aziendale più sereno e collaborativo.

Con l'arrivo dell'estate, abbiamo deciso di realizzare questa mini guida per supportare con leggerezza il nostro pubblico. Vogliamo invitarti a sfruttare questa stagione per staccare realmente la spina e riuscire a ricaricarti. L'estate è il momento ideale per concedersi delle pause rigeneranti, lontano dalla routine quotidiana e dallo stress lavorativo.

Stampa questa rivista e portala con te dove vuoi: al mare, su un prato o in un momento di relax in casa. Concediti un momento di stacco solo per te leggendo i nostri articoli, provando la nostra meditazione guidata e colorando il mandala che abbiamo preparato per te. Questi piccoli gesti possono fare una grande differenza nel tuo benessere generale, aiutandoti a ritrovare l'equilibrio e la serenità necessari per affrontare al meglio le sfide quotidiane.

**Buona lettura e buon relax!**

# ***7 modi per vivere un'Estate Mindful***

L'estate rappresenta un'opportunità perfetta per dedicare del tempo a noi stessi, riscoprendo la bellezza che ci circonda e, soprattutto, quella che risiede dentro di noi.

La mindfulness, una pratica che promuove l'attenzione al momento presente e la consapevolezza, ci offre una via per raggiungere questo stato di benessere. In particolare i "7 Pilastri della Mindfulness", delineati dal professor Jon Kabat-Zinn, fondatore del programma MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), sono strumenti preziosi per vivere con maggiore serenità e presenza.

Ti consigliamo alcune semplici pratiche ispirate a queste attitudini per vivere una vera Estate Mindful :

1. **NON GIUDIZIO** : lasciati avvolgere dal contesto nel quale ti trovi, dal nuovo panorama al tuo risveglio, dalle nuove abitudini, accogliendo ciò che è presente senza giudizio. Sii presente, ascolta il tuo corpo e prova a vivere in maniera più lenta rispetto alla vita quotidiana. Un piccolo suggerimento per iniziare: prova a non guardare sempre l'orologio o il cellulare e regola il tempo sulla base dei tuoi bisogni.

2. **PAZIENZA**: non è facile staccare la spina, spazzare via subito tutto lo stress accumulato, ma puoi allenarti a farlo...con pazienza: dedica del tempo (almeno 15 minuti al giorno) per notare il tuo respiro, passeggiando o rimanendo sedut\* con gli occhi chiusi ...Oppure prova ad entrare sempre di più in connessione con il tuo corpo attraverso brevi sessioni guidate di yoga.

# *7 modi per vivere un'Estate Mindful*

3. **MENTE DEL PRINCIPIANTE:** la "mente del principiante" è l'attitudine di saper trarre il bello da ogni momento, a prescindere da quale esso sia. Prova a non riempirti le giornate di programmi, ma piuttosto a svegliarti ogni mattino liber\* da troppi progetti e lasciati cogliere dalle infinite possibilità di ogni giornata, goditi il famoso "dolce far niente"... potrebbe rivelarsi la vera novità!

4. **FIDUCIA:** "Non possiamo dirigere il vento, ma possiamo orientare le vele" - La nostra mente produce pensieri 24 ore su 24 e purtroppo non abbiamo il potere di controllarli, ma possiamo dirigere la nostra attenzione verso i pensieri più leggeri. Quindi, ogni volta che arriva un pensiero carico di emozioni negative, notalo e riporta alla mente un ricordo positivo, qualcosa per cui sei grat\*. Questo ti aiuterà ad avere più fiducia in te stesso e nel mondo che ti circonda.

5. **NON CERCARE RISULTATI:** prova a vivere le tue giornate senza sforzarti di cercare un risultato o senza avere alcun obiettivo. Spesso è proprio la tensione al risultato e il rincorrere continuamente degli obiettivi, la fonte stessa dello stress.

6. **ACCETTAZIONE:** "l'accettazione significa semplicemente che, prima o poi, dovrai permetterti di vedere le cose come sono". Osserva e accetta le cose per come sono e prova il più possibile a togliere le lenti di "come dovrebbero essere"... noterai dei cambiamenti positivi.

7. **LASCIARE ANDARE :** ogni volta che la tua mente ti porta via dal momento presente, riporta gentilmente la tua attenzione al respiro.

Abbracciando queste abitudini, possiamo trasformare l'estate in una vera esperienza di crescita personale e di benessere, godendo appieno delle meraviglie che la stagione ha da offrire.

## MEDITAZIONE GUIDATA

# Riscoprire la quiete interiore

Trova un luogo tranquillo, come una spiaggia serena o un prato di montagna, dove puoi prenderti un momento per te stesso.

Togliti le scarpe e inizia a camminare lentamente, in silenzio e a piedi scalzi.

Sentirai immediatamente il contatto diretto con la natura: la sabbia che si insinua tra le dita dei piedi o il fresco dell'erba che accarezza la pianta dei piedi.

Permetti a queste sensazioni di entrare nella tua consapevolezza, accogliendole con attenzione, curiosità e non giudizio.

Mentre cammini, focalizza la tua attenzione sui suoni che ti circondano.

Ascolta il dolce infrangersi delle onde del mare se sei sulla spiaggia, o i suoni della montagna, come il canto degli uccelli o il fruscio delle foglie mosse dal vento.

Lascia che questi suoni ti avvolgano e ti connettano ancora di più al momento presente, aiutandoti a distaccarti dai pensieri quotidiani e dalle preoccupazioni.

Ora, porta l'attenzione al tuo respiro.

Senti l'aria che entra e esce dai tuoi polmoni, come un'onda che va e viene.

Immagina che ogni respiro che prendi porti con sé l'energia della vita stessa, pulsando in ogni parte del tuo corpo.

Riconosci questa energia vitale in ogni cellula, permettendole di cullarti in una quiete innata e profonda che è sempre presente dentro di te.

Rimani in questa sensazione di pace e connessione per tutto il tempo che desideri, sapendo che puoi tornare a questo stato di tranquillità ogni volta che ne avrai bisogno.



# RACCONTO CREATIVO

# FUNGHI D'ESTATE

Rovente.

Era rovente.

Il caldo aveva un odore.

Il caldo aveva un suono.

Il caldo lo sentivo tra le mie dita.

Il caldo lo vedevo, rendeva innaturale l'orizzonte.

Non vedevo l'ora di assaporare il caldo.

Quell'odore, quel suono, quella sensazione era la vacanza.

Avevo lasciato questa piovosa estate svizzera.

Era da mesi che mi lamentavo del freddo e della mancanza di sole.

E adesso ero qui, sotto un sole rovente e sotto un caldo per me insopportabile.

Il caldo delle vacanze.

E proprio di quel caldo che avevo sognato tutto l'inverno, mi trovavo a lamentarmi.

Quasi rimpiangevo quella frescura delle valli alpine.

Ero sudato, ero stanco.

Eppure ero in vacanza, e avrei dovuto godermi questo momento come fosse il più bello dell'anno.

Avevo immaginato questo momento, lo avevo sognato, mi ero preparato, e invece...

Tutto rovinato da questo stupido tempo che rovina sempre tutto.

Mi guardai in giro, alzai per un momento lo sguardo dal cellulare e osservai.

Di preciso cosa stavo guardando?

Erano dei funghi, tanti bellissimi funghi, alcune russole, sulla destra due porcini, e là in fondo erano nettamente distinguibili due amanite muscaria, rosse con i loro pallini bianchi.

Ma sotto quei funghi c'erano loro.

Anzi c'eravamo noi, che cercavamo un piccolo riparo dal sole.

Eravamo noi, quelli che scappano, quelli che cercano fuori la soluzione.

Quei funghi erano dei ripari, dei piccoli mondi.

Sotto ogni fungo un ecosistema, fatto di persone, cose, pensieri, speranze, delusioni.

Li osservavo, così tanti, così diversi, ma forse uguali.

Il mio sguardo prima si soffermò su quella amanita muscaria, così appariscente, quei pois bianchi su sfondo rosso.

Al riparo della sua ombra c'erano loro.

Tolsi i miei Persol per vedere meglio, il sole mi accecò, ma lasciai aperta solo una piccola fessura dell'occhio e focalizzai l'obiettivo, come in un monocolo da tiro.

Lui leggeva al riparo dal sole, sotto il fungo, attento che anche i piedi fossero all'ombra.

Riconobbi la copertina del libro, era di Kurt Wallander, il commissario creato da Mankell.



## RACCONTO CREATIVO **FUNGHI D'ESTATE**

Sembrava immerso in quell'avventura svedese, tra sangue, dilemmi esistenziali e rapporti affettivi molto distanti dalla nostra concezione.

Lei, invece si dava un tono, leggeva anche lei, ma qualcosa di più scientifico, si vedeva dalla copertina, una copertina razionale, con qualcosa scritto in inglese.

Lei era in pieno sole, incurante di cosa stesse accadendo, alla ricerca di verità scientifiche che solo una copertina razionale può fornire.

Il mio sguardo si spostò un po' più su, un porcino nocciola, un po' scolorito, aveva preso troppo sole quel fungo, sarebbe stata la sua ultima estate.

E sotto subito notai la birra ghiacciata, sembrava sudare anche lei, insieme a quelle patatine che non avevano raggiunto quella temperatura neanche durante la prima frittura.

Guardai l'ora e quando vidi il mio Santos al polso mi sentii più tranquillo.

Lui era intento a guardare il cellulare, e a tenere stretta con l'altra mano la birra che era diventata scivolosa a causa dell'eccessiva sudorazione.

Subito accanto c'era un bambino, divertito dall'antico gioco delle biglie da spiaggia, era una cosa che non vedevo da anni.

Ma Lei, Lei mi stupì, stava leggendo un periodico scandalistico su carta, e anche questa era una cosa che non vedevo da tempo.

Riguardai il mio Santos, erano solo le 14.30 e mi chiedevo che senso avesse tutto ciò, anche il mio Santos mi dava meno certezze in questo momento, e poi anche lui teneva caldo in questa situazione.

Di colpo, mi accorsi di una cosa che mi era sfuggita, a volte la fantasia fa brutti scherzi.

Tra tutti gli ombrelloni che affollavano la spiaggia libera a fianco del Resort, che io ironicamente vedevo come funghi, ne vidi uno che veramente sembrava un fungo.

Fui attratto da quell'ombrellone diverso.

Sarà stato per il suo palo in legno come non se ne vedevano da tempo, o per la sensazione di pace e tranquillità che emanava.

Decisi di sfidare il sole e il caldo e mi incamminai verso quel fungo.

E più mi avvicinavo più ero distante.

Ad un tratto il vociferare della spiaggia si fece silenzioso.

Era un silenzio assordante.

Quando ritornai al mio ombrellone dopo circa due ore, fui subissato dalle domande.

Guardai il mio Santos, e capii quanto tempo avevo perso nella vita, erano bastati venti minuti di mindfulness per capire che quello che cercavo, non era là fuori ma qui dentro di me.





# MINDFUL COLOURING

Un **mandala** è una rappresentazione geometrica che ha origine nelle tradizioni spirituali e religiose dell'Induismo e del Buddismo.

Oggi, i mandala sono utilizzati in vari contesti terapeutici e di auto-aiuto, inclusi programmi di riduzione dello stress e pratiche di mindfulness.

## **COLORA CON IL TUO SMARTPHONE O TABLET**

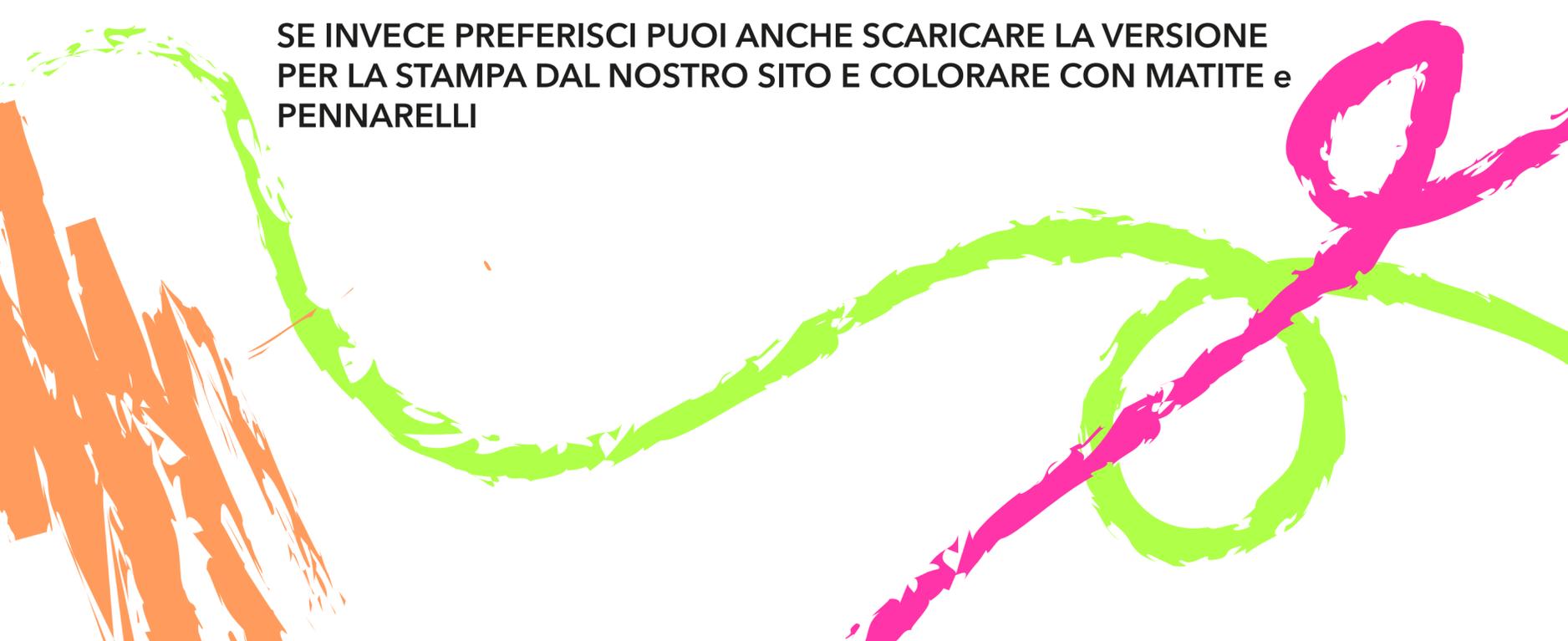


**IOS / APPLE** - Apri il Pdf, clicca sulla funzione "Modifica" e utilizza l'evidenziatore o la matita per colorare il mandala.



**ANDROID** - Se già non é installata, scarica l'App GOOGLE DRIVE, carica ed apri il pdf, clicca sulla funzione "Disegna" per colorare il mandala.

**SE INVECE PREFERISCI PUOI ANCHE SCARICARE LA VERSIONE  
PER LA STAMPA DAL NOSTRO SITO E COLORARE CON MATITE e  
PENNARELLI**





HAVE A  
BREAK,  
TAKE A  
BREATH

