



Seminario di Alta Formazione

Mindfulness per sviluppare la Resilienza

Eleonora Pizzutti

Esercizio

I 5 Sensi

Nota quello che stai sperimentando con ciascuno dei 5 sensi



Vista



Tatto



Udito



Olfatto



Gusto

Esercizio

I 5 Sensi

Nota quello che stai sperimentando con ciascuno dei 5 sensi



Nota cinque cose che puoi vedere.

Vista

Esercizio

I 5 Sensi

Nota quello che stai sperimentando con ciascuno dei 5 sensi



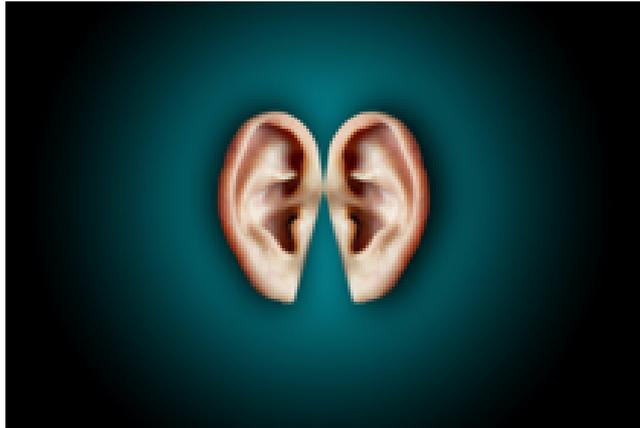
Tatto

Nota quattro cose che puoi toccare.

Esercizio

I 5 Sensi

Nota quello che stai sperimentando con ciascuno dei 5 sensi



Udito

Nota tre cose che puoi sentire.

Esercizio

I 5 Sensi

Nota quello che stai sperimentando con ciascuno dei 5 sensi



Nota due cose che puoi annusare.

Olfatto

Esercizio

I 5 Sensi

Nota quello che stai sperimentando con ciascuno dei 5 sensi



Gusto

Nota una cosa che puoi assaggiare.

■ Roadmap



1 Una definizione di Mindfulness

2 Neuroscienze, stress e resilienza

4 Piccole pratiche take away

1 Una definizione di mindfulness

**Impara a Meditare
anche solo per 5
minuti al giorno**



La meditazione, formale o informale è uno strumento scientificamente provato, grazie al quale possiamo far crescere le nostre capacità introspettive, con notevoli benefici

. Hai mai sperimentato la mindfulness?

1 Una definizione di mindfulness

*Il cambiamento accade
«una persona alla volta»*

1. Guida una persona attraverso il suo viaggio di cambiamento in modo consapevole

2. Aumenta la consapevolezza della persona sulle proprie emozioni, reazioni e comportamenti

3. Può aiutare una persona a decidere come preferirebbe reagire al cambiamento

1 Una definizione di mindfulness



«Tra lo stimolo e la risposta c'è uno spazio.
In questo spazio si trova il nostro potere di
scegliere la risposta.
Lì si trova la nostra libertà»

Viktor Frankl
Uno Psicologo nei Lager

1 Una definizione di mindfulness

MAAS

Mindfulness Attention Awareness Scale

1 Una definizione di mindfulness

MAAS

Mindfulness Attention Awareness Scale

TEST

VALORI

1= Quasi sempre 2= Molto frequente 3= Abbastanza frequente 4= Abbastanza in-frequente 5= Molto in-frequente 6= Quasi Mai

1. Posso sentire un'emozione ma non rendermi conto di provarla prima di un certo tempo.
2. Mi capita di rompere o rovesciare qualcosa perché non sto prestando attenzione a quello che faccio o perché sto pensando a qualcos'altro.
3. Trovo difficile stare concentrato su quello che accade nel presente.
4. Di solito cammino rapidamente per arrivare da qualche parte senza prestare attenzione a quello che sto provando.
5. Di solito non noto certe sensazioni fisiche stressanti fino a che sono così forti da catturare la mia attenzione.
6. Dimentico spesso il nome di una persona subito dopo che ascolto il suo nome per la prima volta.
7. Sembra che di solito entro in "modalità automatica" senza molta consapevolezza di quello che sto facendo.
8. Corro da un'attività all'altra senza essere veramente attento a queste.
9. Sono così concentrato sugli obiettivi che voglio raggiungere che spesso perdo contatto con quello che sto facendo nel momento per raggiungerli.
10. Svolgo lavori o compiti automaticamente, senza essere cosciente di quello che sto facendo.
11. Di solito ascolto qualcuno mentre mi sto dedicando a fare qualcos'altro allo stesso tempo.
12. Quando guido mi capita di andare in modo automatico in alcuni luoghi e poi chiedermi perché ci sono andato.
13. Scopro di essere preoccupato con il futuro o con il passato.
14. Scopro di fare cose senza prestare attenzione.
15. Mangio qualcosa senza essere consapevole di quello che sto mangiando.

1 Una definizione di mindfulness

MAAS

Mindfulness Attention Awareness Scale

RISULTATI

Facciamo una media dei punteggi (Somma tutti i punteggi e il risultato lo dividi per 15).

• **Un punteggio alto (verso 6)** corrisponderà a un livello di Mindfulness elevato, significa che sai focalizzare la tua attenzione a quello che accade dentro e fuori di te.

• **Un punteggio basso sarà l'opposto:** poca Mindfulness, molte distrazioni, molto non essere presente nel momento né consapevole di quello che accade dentro di te e intorno a te.

1 Una definizione di mindfulness



- **Cos'è la Mindfulness?**
- **La capacità innata che abbiamo di prestare piena e consapevole attenzione al momento presente**
- **E' la qualità della presenza che possiamo portare in tutto quello che facciamo**
- **Uno dei pochi «strumenti umani» di cui siamo dotati per fare spazio e silenzio nella nostra testa**

2 Neuroscienze, stress e resilienza

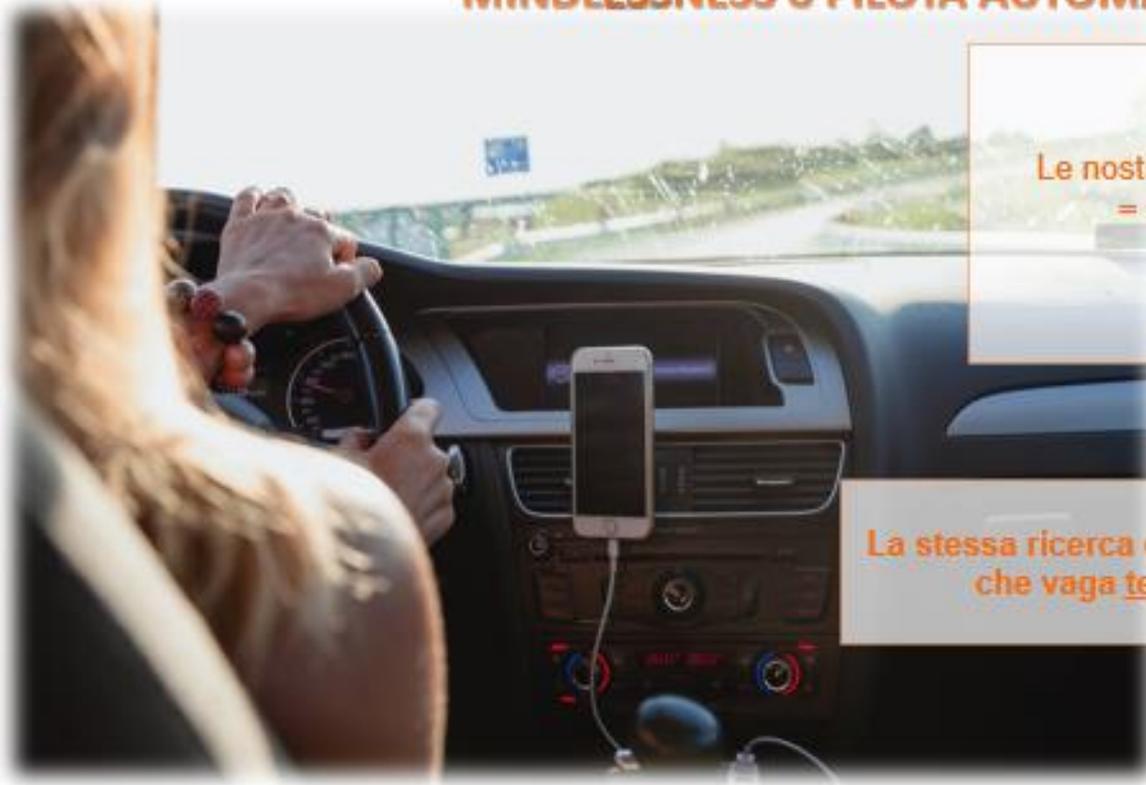
**Il problema è la qualità della presenza
MINDLESSNESS o PILOTA AUTOMATICO**

Mente che vaga:

**Le nostre menti vagano per il 47% del tempo
= quasi la metà della nostra vita!**

(Killingsworth & Gilbert, 2010)

**La stessa ricerca dimostra che le persone con mente
che vaga tendono ad essere più infelici**



1 Una definizione di mindfulness

Brain Work Out



- **Origini**
- **Il concetto di mindfulness, affonda le sue radici principalmente nelle tradizioni contemplative buddiste.**
- **La Mindfulness praticata oggi nelle organizzazioni è più legata all'apprendimento e allenamento di una competenza**

1 Una definizione di mindfulness

Un Ancora per la Tua Attenzione

**Pensa ad una barca che getta
un ancora....**

**Focalizzati sul Respiro...
la Mente vaga...
riportala indietro
gentilmente...**

Trova la tua Ancora



1 Una definizione di mindfulness



Immagina di osservare una cascata mentre sei in una grotta che si trova dietro alla cascata

«Possiamo ancora vedere e sentire l'acqua, ma siamo fuori dal torrente»

Jon Kabat Zinn.

1 Una definizione di mindfulness

**Un invito: alcuni
momenti di pratica
guidata di Mindfulness**



1 Una definizione di mindfulness

La Meditazione consapevole del Respiro è il modo più facile per iniziare una pratica di meditazione formale.

Consiste nel concentrare l'attenzione sul Respiro e osservare quello che succede mentre cerchiamo di mantenervela.

Attenzione però che non si tratta di "pensare" al Respiro, ma di sentirlo, di seguire le sensazioni che lo accompagnano.

Un consiglio potrebbe essere inizialmente di osservare il Respiro nella pancia, in quanto questo tipo di osservazione agli inizi della pratica può avere un effetto particolarmente calmante.

Quando si inizia a meditare, il Respiro acquisisce per noi un significato diverso.

- ci aiuta a concentrarci
- ci permette di ancorarci al presente
- ci aiuta a calmare mente e corpo
- ci aiuta ad osservare pensieri ed emozioni con più distacco
- con l'allenamento costante porta pace e consapevolezza
- è sempre disponibile. Possiamo attingere al respiro in qualsiasi momento, 24 ore su 24.

1 Una definizione di mindfulness



**Meditazione
Consapevole
del Respiro**

1 Una definizione di mindfulness

POSSIBILI REAZIONI

**1. Leggero stato di calma /
focalizzazione/ motivazione**



2. Sonnolenza / noia



3. Frustrazione / agitazione / inquietudine

- **Giudizio**
- **Sensazione di aver sbagliato**



2 Neuroscienze, stress e resilienza



43 % di aumento dei telomeri, enzimi necessari per ritardare l'insorgenza di malattie come l'Alzheimer



La Mindfulness ha dimostrato di ridurre le ricadute nella depressione del 12%

2 Neuroscienze, stress e resilienza

**L'abilità di «riprendersi» da esperienze difficili
Non è una competenza che le persone hanno o non hanno.
Può essere appresa, allenata e rafforzata**

A decorative background for the word 'RESILIENCE' consisting of several horizontal, overlapping brushstrokes in shades of light green, teal, and blue, creating a soft, textured effect.

RESILIENCE

2 Neuroscienze, stress e resilienza



La fisiologia dello Stress

2 Neuroscienze, stress e resilienza

La fisiologia dello Stress

Sistema nervoso Parasimpatico
(Risposta di rilassamento)



Sistema nervoso Simpatico
(Risposta Fight or Flight, o Freeze)



2 Neuroscienze, stress e resilienza

Sistema nervoso Parasimpatico (Risposta di rilassamento)

- Abbassamento della pressione sanguigna
- Battito cardiaco più rallentato
- Migliore digestione
- Interruzione del meccanismo di stress (amigdala)
- Generale senso di benessere
- Aumentato flusso sanguigno verso le parti logico-razionali del cervello (corteccia prefrontale)

La fisiologia dello Stress



2 Neuroscienze, stress e resilienza

Sistema nervoso Simpatico (Risposta Fight or Flight, o Freeze)

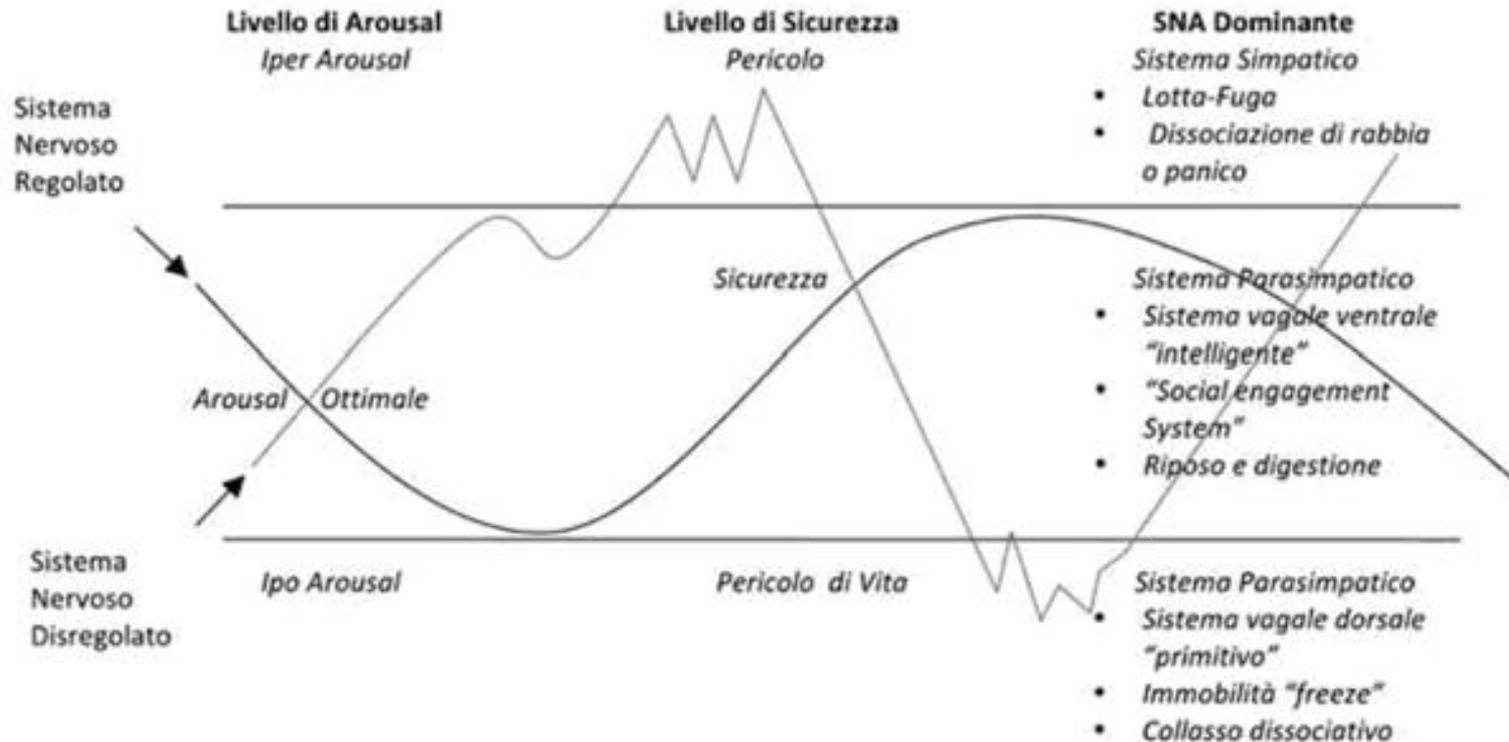
- Tensione muscolare
- Aumento del battito cardiaco, pressione del sangue e zuccheri nel sangue
- Problemi digestivi
- Aumento dell'adrenalina, insulina, cortisolo e ormoni tiroidei
- Aumentata coagulazione del sangue per eventuali traumi
- Sistema immunitario soppresso per conservare energia
- Stimolazione dell'amigdala
- Decremento del flusso sanguigno verso le parti logico-razionali del cervello

La fisiologia dello Stress

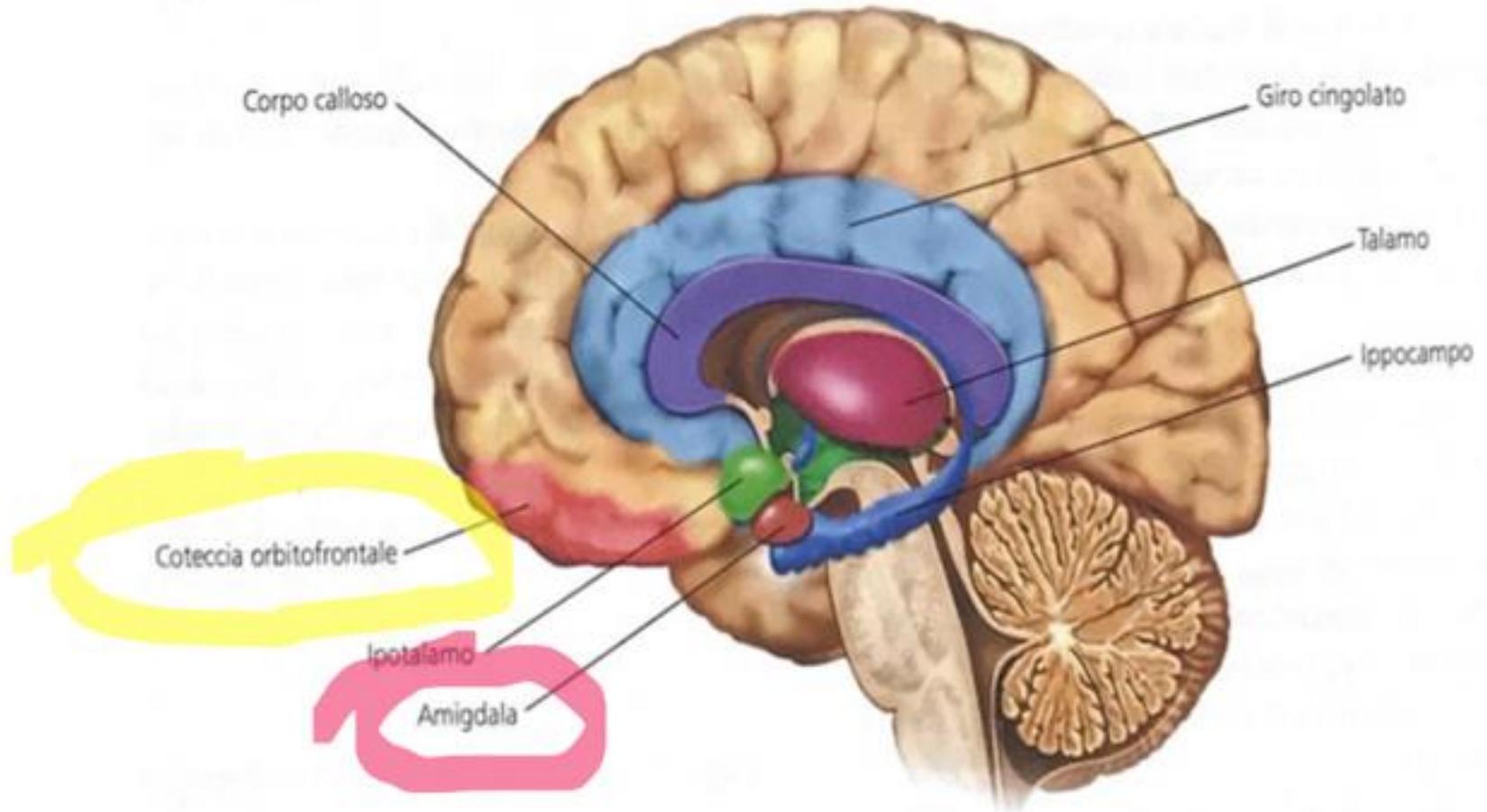


2 Neuroscienze, stress e resilienza

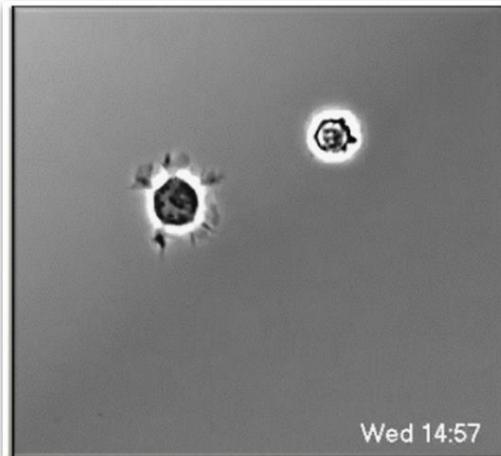
La fisiologia dello Stress



2 Neuroscienze, stress e resilienza



2 Neuroscienze, stress e resilienza



2 Neuroscienze, stress e resilienza

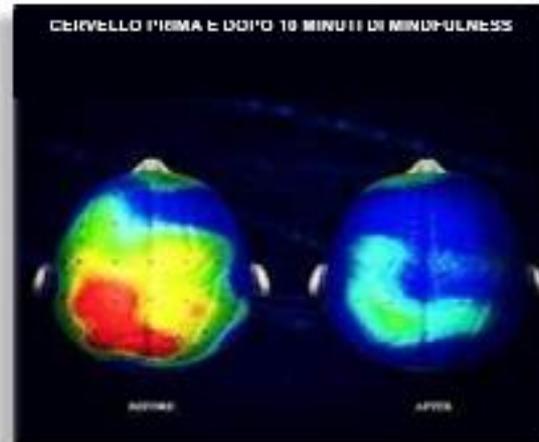
Mindfulness: ricerche basate sul cervello



L'IRM (Imaging a Risonanza Magnetica) ha dimostrato come dopo 8 settimane di pratica di mindfulness, il centro del meccanismo Fight or Flight nel cervello, ossia l'amigdala, diminuisce (Taren e altri, 2013)



Allo stesso tempo, mentre l'amigdala diminuisce, la nostra corteccia prefrontale (pensiero/ragionamento) diventa più forte (Moore e altri, 2012)



■ 3 Piccole pratiche take away

Non ho tempo!!

Bastano da 5 a 10 minuti di pratica giornaliera per vedere cambiamenti nel funzionamento e nella struttura del nostro cervello



3 Piccole pratiche take away

Devi solo Respirare

**3 profondi respiri
per regolarci**



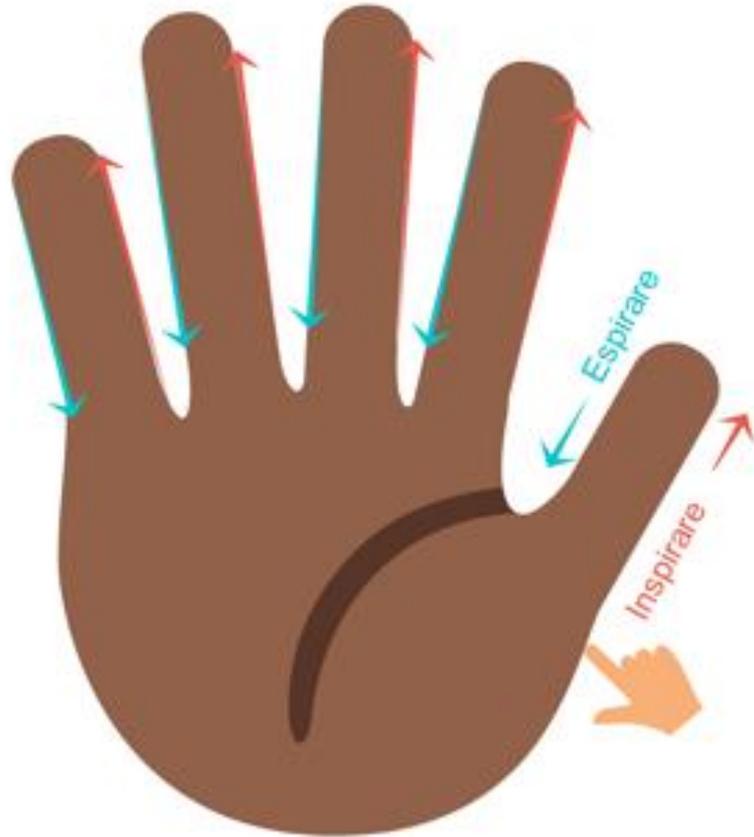
■ 3 Piccole pratiche take away



**3 Respiri profondi ogni
volta che mi lavo le mani**

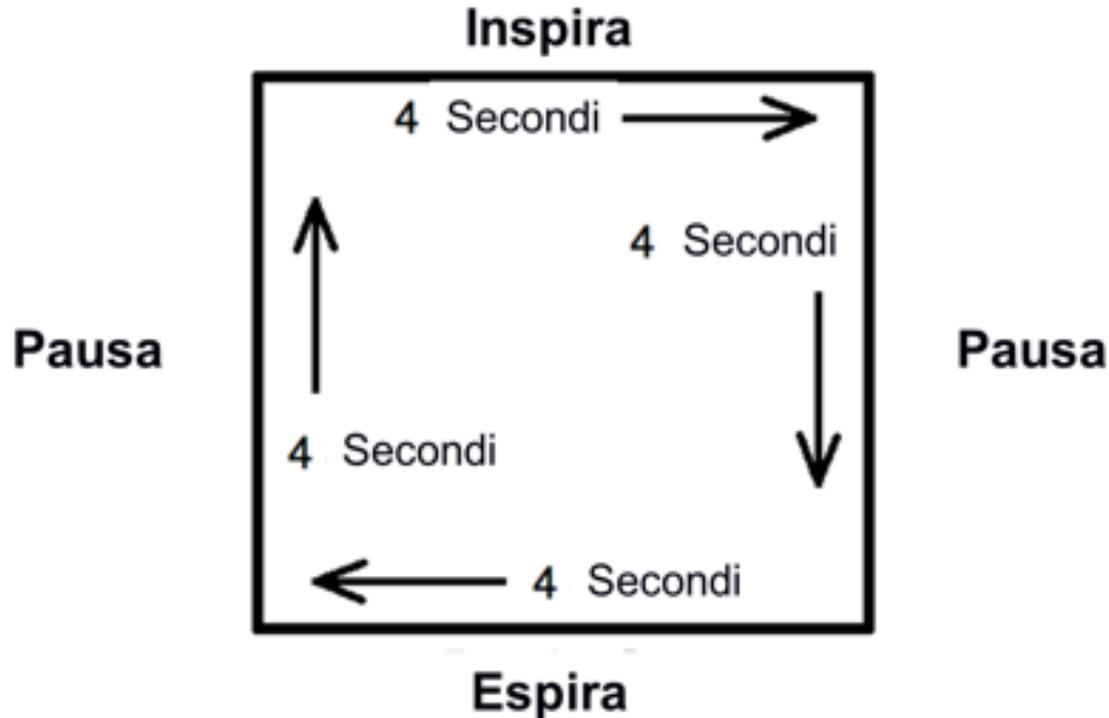
3 Piccole pratiche take away

Respirare con 5 dita



3 Piccole pratiche take away

Quadrato del Respiro



3 Piccole pratiche take away



3 Piccole pratiche take away

Proviamo....



Vi invito a pensare a qualcuno/a al quale/alla quale siete grati/e, scrivete e condividete con lui/lei una lettera che esprima la vostra gratitudine per questa persona



GRAZIE!

Eleonora Pizzutti

Bibliografia di riferimento

<https://www.theatlantic.com/education/archive/2014/01/should-schools-teach-kids-to-meditate/283229/>
<https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db325-h.pdf>
<https://www.nccih.nih.gov/research/statistics/nhis/2017>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6502253/>
<https://fortune.com/2016/03/12/meditation-mindfulness-apps/>
<https://www.businessofapps.com/data/headspace-statistics/>
<https://www.nature.com/articles/srep36760>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27002445/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5699449/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26445019/>
<https://www.shrm.org/resourcesandtools/hr-topics/employee-relations/pages/meditation-offerings-can-help-employees-in-difficult-times.aspx>
http://www.tmprogram.com.au/book/chap_5.html
<https://www.theatlantic.com/education/archive/2014/01/should-schools-teach-kids-to-meditate/283229/>