



The Mindfulness Project



Alexa Frey
Autumn Totton



IL MOMENTO È ORA



PICCOLE ATTIVITÀ
E SEMPLICI ESERCIZI
PER VINCERE LO STRESS
ED ESSERE PIÙ FELICI
GIORNO DOPO GIORNO



BUR varia
Rizzoli





The Mindfulness Project

Alexa Frey
Autumn Totton



PICCOLE ATTIVITÀ
E SEMPLICI ESERCIZI
PER VINCERE LO STRESS
ED ESSERE PIÙ FELICI
GIORNO DOPO GIORNO

BUR varia
Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2015 Alexandra Frey and Autumn Totton
First published by Ebury Press in 2015
(www.eburypublishing.co.uk).
Ebury Press is part
of the Penguin Random House group.
© 2017 Rizzoli Libri S.p.A. / BUR Rizzoli

ISBN 978-88-17-09260-9

Titolo originale dell'opera:
I am here now. A creative mindfulness guide and journal

Traduzione di Elena Cantoni

Illustrazioni Pirrip Press

Prima edizione BUR febbraio 2017

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli www.bur.eu Facebook: /RizzoliLibri

Sommario generale

<i>pag.</i>	
01	Ciao lettore
02	Come usare questo libro
04	Definizioni di mindfulness
06	La ricerca del significato
08	Cronologia della mindfulness moderna
12	Schemi di mindfulness - regole di base
14	Test di mindfulness
16	Come interiorizzare che “il momento è ora”
18	Meditazione
19	10 modi per rendere le tue giornate più mindful
21	Esercizi
164	Meditazione: diario di viaggio
184	The Mindfulness Project

Sommario degli esercizi

		 Cerchia i numeri di pagina degli esercizi che desideri provare		Guida all'utente
		 Barra la pagina in cui hai lasciato l'esercizio incompleto	 Segna con una crocetta la pagina degli esercizi che ha completato	
Coltivare	Varietà quotidiana	28	Lasciare andare	90
	La gratitudine dalla a alla z	30	La mia citazione preferita	101
	Buone notizie!	37	La filiera delle meraviglie	104
	Trova il tuo rifugio	48	La vetrina dei trofei	120
	Gioiagenda	60	Un rimpianto in meno	126
	Gettare un seme	72	Con pregi e difetti	128
	Alcune delle cose che preferisco	77	Amico sasso	134
	Facce sorridenti	78	Giocare con l'attenzione	136
	Impermanenza	80	La sveglia della gratitudine	146
	Promemoria	83	Con i miei migliori auguri	151
	Sono le... è ora	86	Prendersela comoda	158
	La mappa della meditazione	88	Abbraccio collettivo	162
Concentrarsi	Gettare l'ancora	24	Stare seduti... e fermi	79
	Unire i puntini	42	Stare in piedi e fermi	98
	Meditazione della mano	44	La trama del respiro	108
	Continua a respirare	52	Segni vitali - battito cardiaco	112
	La meditazione dell'abluzione	70	Sulla cresta dell'onda	122
			Girovagare	156

Il soldino del presente	22	Detox digitale	96	Osservare / indagare
Pensieri nebulosi	34	La ruota dei “se”	102	
La meditazione del ghiaccio	38	Fame vera	106	
Un mare di emozioni	46	Infrangere le abitudini	109	
Cordialmente, tuo	54	La lista delle cose da fare	110	
La pagina della rabbia	56	Anti-insonnia	118	
La meditazione anti-rughe	58	Vie di fuga	124	
Uscire dagli schemi	62	Sganciarsi	125	
La mappa della meditazione	66	Il prurito	132	
Paradiso o inferno	68	Strappalacrime	140	
Beccato!	74	Arrampicarsi sui muri	144	
Uscita d'emergenza	75	Andare in tilt	154	
Resistenza	85	La meditazione a ostacoli	160	
Questo è uno zoo	94			
Segni vitali - il respiro	26	Una foglia trovata per caso	113	I sensi
Aguzza la vista!	32	L'ora del tè	117	
La strada verso casa conta!	41	Contemplare le stelle	130	
Effetto surround	50	Un amore di canzone	142	
Un fiore	64	Il concorso dei caffè	149	
Profumo di emozioni	92	La meditazione della gomma da masticare	152	
Fotografia mindful	99			

Ciao lettore

Che tu sia un neofita della mindfulness o un esperto di meditazione, la concentrazione sull'istante presente ha ancora molto da offrirti. Questo libro contiene indicazioni e strumenti che ti aiuteranno ad affrontare ogni esperienza dell'attimo presente con rinnovata curiosità, e a documentare il tutto in modo creativo. Puoi usarlo come diario di viaggio nell'esplorazione della vita attraverso la lente della mindfulness.

Con l'esercizio comincerai a vedere il tuo mondo interiore e quello circostante in modo nuovo, e forse noterai schemi che prima ti erano sfuggiti. Osserva con curiosità e coraggio ciò che si presenta ai tuoi occhi: il bello, il brutto e il cattivo. Lasciati ispirare e affascinare, sospendendo il giudizio. A poco a poco, coltivando alcune qualità lungo il percorso, scoprirai che persino i dettagli più minuti possono arricchire in modo straordinario le nostre vite, offrendoci intuizioni inaspettate, gioie e significati inattesi.

Gli esercizi in questo libro sono di vario tipo, da quelli più surreali a quelli più toccanti e introspettivi. Per sfruttarli al meglio ti consigliamo di praticare la mindfulness attraverso la meditazione (puoi trovare una meditazione guidata di Tara Brach sul nostro sito web) e di usare le pagine finali per le tue annotazioni.

Non trattenerti: riempi questo libro con i tuoi appunti di viaggio. Sii sincero, sii gentile, ora, in questo momento!

:) The Mindfulness Project

Come usare questo libro

Ci sono due modi di praticare la mindfulness: quello formale, attraverso la meditazione, e quello informale, adottandola nel quotidiano. Abbiamo creato questa guida per aiutarti nell'una e nell'altra pratica, offrendoti istruzioni per la meditazione oltre a una quantità di altri esercizi per rendere la mindfulness rilevante e significativa nella vita di ogni giorno.

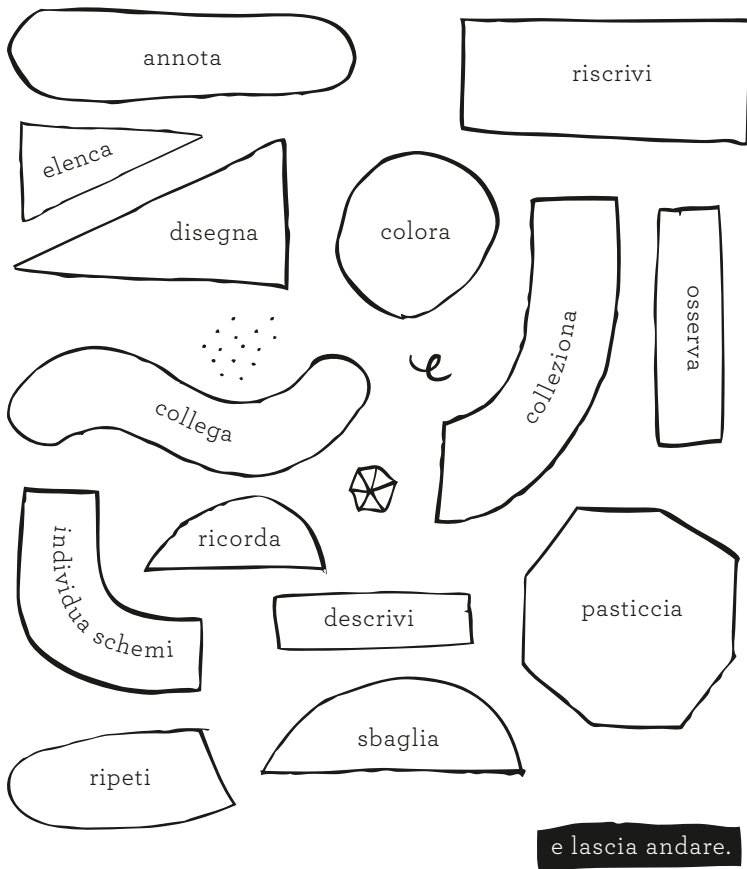
Ecco qualche suggerimento per usarla al meglio:

1. La parte introduttiva comprende alcuni consigli e regole di base.
2. In particolare, durante gli esercizi, tieni a mente gli “Schemi di mindfulness” a pagina 12.
3. Gli esercizi non devono essere eseguiti in un ordine particolare.
4. Usa il “Sommario degli esercizi” a pagina VI per orientarti.
5. Adatta gli esercizi alle tue esigenze personali.
6. Sentiti libero di saltare gli esercizi che non ti interessano, ripetere quante volte vuoi quelli che ti sembrano importanti, proporli a qualcun altro.
7. Come scritto a pagina 18, sul nostro sito trovi una guida audio per aiutarti nella meditazione.
8. Usa il “Diario di viaggio” in fondo al libro (da pag. 167 in poi) per le tue osservazioni.



Usa questo libro e la mindfulness per esplorare la tua creatività innata e l'ispirazione che può darti in ogni istante, in modo giocoso, curioso e senza giudicare. Ciascuna di queste pagine è a tua disposizione per documentare ogni scoperta secondo la tua inclinazione e creatività. Non esistono risposte giuste o sbagliate o un unico modo di esprimere se stessi.

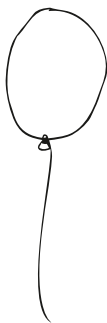
Ecco alcune idee che sono venute in mente a noi:



Definizioni di mindfulness

La nostra definizione:

La mindfulness è una pratica semplice ma di straordinaria efficacia per allenare la concentrazione. È semplice perché in sostanza si tratta soltanto di prestare attenzione a quanto accade qui e ora (cioè le sensazioni, i pensieri e le emozioni) senza giudicare. È efficace perché interrompe l'abitudine di perdersi nei pensieri, di solito collegati al futuro o al passato, che spesso aggravano le tensioni reali della vita quotidiana caricandole di stress.



La definizione di qualcun altro:

“la mindfulness è semplicemente la consapevolezza di quanto accade nell'istante presente senza desiderare che sia diverso da ciò che è; è godere dei momenti belli senza cercare di trattenerli quando cambiano e scorrono via (com'è inevitabile che accada); è vivere quelli negativi senza il timore che non passino più (come invece accadrà).

James Baraz