

Mindfulness

una strada verso la
consapevolezza

Ass. Italiana Mindfulness Yoga
AIMY

Dr. Angelo Vecchiarelli
Psicologo Psicoterapeuta
Cognitivo-Comportamentale
Campobasso

Dr.ssa Monica Gammieri
Psicologa
Larino

Istruttori Mindfulness in formazione

www.molisepsicologia.it

*“La vita è quello che ci capita mentre siamo
impegnati a fare altro”
John Lennon*

Oggi vi parleremo della Mindfulness e delle sue origini, ma anche di come questa “PRATICA” può aiutare tutti noi a raggiungere uno stato di coscienza capace di farci stare pienamente in contatto con le nostre emozioni, sensazioni e pensieri. Inoltre, vi faremo sperimentare alcuni esercizi introduttivi di meditazione di consapevolezza.

Origini della Mindfulness

Alla fine degli anni '70, Jon Kabat-Zinn, un ricercatore biologo esperto di meditazione vipassana, dell'Università del Massachusetts, chiese all'amministrazione dell'ospedale dove lavorava di concedergli uno spazio dove potesse insegnare la meditazione ai pazienti terminali refrattari agli analgesici.

La sua intuizione consisteva nell'idea che, apprendere i rudimenti della mindfulness, o meditazione di consapevolezza, potesse portare grande beneficio a tutti i pazienti con dolore cronico.

Nacque dunque l'MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), un protocollo di otto settimane destinato a diventare il più importante programma di apprendimento della mindfulness, oggi insegnato in tutto il mondo.

Di lì a poco altri studiosi si interessarono a questa iniziativa mettendo a punto un altro protocollo, Il MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) destinato alla prevenzione delle ricadute della depressione.

Applicazioni della Mindfulness

I risultati delle diverse ricerche cliniche misero in evidenza che per gli individui che avevano seguito il protocollo MBSR di otto settimane si riduceva il rischio di avere un nuovo episodio di depressione del 50%.

Inoltre, gli studiosi osservarono che questa percentuale diventava molto più ampia (fino all'80%) per chi aveva avuto più di un episodio depressivo.

In altri termini, ciò significa che una persona che viveva un episodio depressivo ogni anno, dopo solo due mesi di training non aveva episodi depressivi per i successivi otto mesi.

Questi studi ebbero una tale risonanza nella comunità scientifica che furono replicati in tutto il mondo, con risultati sovrapponibili.

Applicazioni della Mindfulness

I risultati scientifici hanno spinto le organizzazioni sanitarie governative, di vari paesi, a raccomandare l'apprendimento della mindfulness, considerandola come un presidio sanitario di grande rilevanza per la riduzione dello stress.

Oggi assistiamo ad un fiorire di interventi, basati sulla mindfulness, in tutti gli ambiti, dai disturbi depressivi, ansia, panico, dipendenze, somatizzazione e disturbi della sfera alimentare, sino alle sindromi dolorose, dai problemi oncologici alle malattie della pelle.

A questi dati si aggiungono anche gli studi neurofisiologici che hanno mostrato un'influenza rilevante della mindfulness sulla plasticità neuronale e sull'attivazione di alcune aree cerebrali. Oggi l'interesse della comunità scientifica è in continua crescita e la mindfulness è diventata un vero e proprio fenomeno non solo sanitario, ma anche sociale.

Mindfulness

Mindfulness è la traduzione in inglese della parola Sati in lingua Pali, lingua liturgica del Buddhismo Theravāda, che significa “attenzione consapevole” o “attenzione nuda”.

Essa mutua i suoi principi dall'esperienza Buddista ed in particolare dal Buddhismo Theravada, Mahayana e Zen.

La pratica theravada è un sistema efficace di meditazione per esplorare i livelli più profondi della mente, unendo la tecnica di samatha (concentrazione e quiete mentale) alla vipassana (insight o chiara visione, presenza mentale).

Comunque non bisogna essere Buddisti per praticare lo sviluppo della consapevolezza.

Definizioni di Mindfulness

“[...]porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”.

Jon Kabat-Zinn

La Mindfulness è uno stato mentale in cui la persona ascolta ed osserva le proprie emozioni, le proprie sensazioni fisiche, accettando i propri pensieri così come sono senza giudicarli, senza cercare di modificarli né bloccarli e senza reagire agli stessi.

La Mindfulness è uno stato meta-cognitivo di consapevolezza non giudicante, momento per momento, dei sentimenti e delle sensazioni fisiche in corso.

La Mindfulness è un particolare stato di coscienza caratterizzato da una attenzione consapevole libera da valutazioni, focalizzata sul presente delle esperienze interne ed esterne.

La Mindfulness è un particolare stato di consapevolezza degli stati interni ed esterni e non è mai costante. E' un processo continuo di avvicinamento, allontanamento e ritorno alla consapevolezza di ciò che stiamo vivendo.

A cosa serve?

La mindfulness è una potente strategia di fronteggiamento dello stress emotivo, del dolore. Essa ha come obiettivo principale quello di sviluppare una risposta “decentrata” con i nostri **pensieri**, riuscendo a vederli solo come semplici prodotti della nostra mente, come **interpretazioni della realtà e non la realtà stessa**.

La pratica della Mindfulness

La Mindfulness permette a chiunque, in salute o in malattia, di apprendere a trascendere le proprie limitazioni e quindi a raggiungere un livello più alto di consapevolezza.

Praticare la Mindfulness significa coltivare la Consapevolezza.

La Mindfulness è l'energia della
presa di coscienza

La Consapevolezza

*Quando mangi, cammini o viaggi, sii dove sei;
altrimenti, mancherai la maggior parte della tua vita.
Buddha*

Essere consapevoli significa essere in contatto con le nostre esperienze sentite nel momento presente.

Attraverso la consapevolezza noi riusciamo a apprezzare la bellezza e la meraviglia di ogni momento della vita.

Thích Nhất Hạnh, monaco Zen poeta e attivista vietnamita per la pace, afferma che è possibile mantenere uno stato di nuda attenzione, ossia di consapevolezza, durante tutte le attività della vita quotidiana.

*I pensieri si sviluppano nel cervello
come l'erba cresce nei campi.
Alan Watts*

La nuda attenzione è un'osservazione non giudicante, ovvero la capacità di osservare senza giudicare tutto ciò che è, senza cadere nella tendenza umana a “rimuginare” sullo stato di sofferenza provato, ripetendosi inutilmente quanto tutto ciò sia drammatico ed ingiusto, o a fuggire dall'esperienza stessa, perdendosi in lunghe catene di pensieri e compulsioni attraverso le quali cercare di scongiurare la sofferenza che ci deriva dal non aver compreso le cause che hanno determinato tale condizione.

La pratica della consapevolezza insegna

- Ad assumersi la responsabilità di conoscere meglio il nostro corpo, ascoltandolo attentamente e coltivando le nostre risorse interne di guarigione;
- ad accrescere l'**accettazione** (consapevolezza) e la pazienza nei confronti del proprio stato di disagio o delle proprie difficoltà psicologiche e fisiche;
- a migliorare la nostra capacità di padroneggiare le situazioni difficili della vita, conferendo una maggiore capacità di gestire lo stress causato dalle nostre abitudini sbagliate.
- ad educare la mente a sostituire le emozioni distruttive con modi di essere più costruttivi, che promuovono l'equanimità, l'amore e la saggezza. In altre parole, "un nudo impulso al bene" (Pensa, 1994, p. 129).

*Sappiate che tutte le cose sono così:
Un miraggio, un castello di nubi...
Nulla è come appare
Budda*

Grazie alla pratica della consapevolezza, attraverso gli “esercizi” di Mindfulness, ci si disidentifica dai pensieri, semplici costrutti mentali, riconoscendoli per quelli che sono anche se capaci, a volte, di far vivere esperienze interne sgradevoli.

La **disidentificazione** o distanziamento dai propri pensieri permette di riconoscere gli stessi come transitori ed indipendenti dal proprio sé (io non sono i miei pensieri).

Kabat-Zinn scrive: “[...] i pensieri sono solamente pensieri non rappresentano la realtà; la consapevolezza che noi non siamo i nostri pensieri porta al distanziamento da questi e alla possibilità di entrarci in relazione riconoscendoli per quello che sono: semplici eventi mentali, indipendentemente dalla loro carica emotiva.”

*E' inutile combattere i propri pensieri;
più cerchiamo di allontanarli da noi più si fanno forti e resistenti.*

Gli “esercizi” di **Mindfulness** aiutano gli individui a sviluppare la **consapevolezza** e a reagire ai nostri pensieri senza azionare il “pilota automatico”, comportamenti automatici .

Ci insegna a non giudicare l'esperienza vissuta a distanziarsi dai nostri pensieri e ad acquisire una maggiore flessibilità psicologica.

Ci aiuta a riconoscere il nostro valore personale, a regolare i nostri stati emotivi, ad avere un atteggiamento compassionevole verso noi stessi (essere gentili, non esprimere giudizi negativi verso noi stessi).

In cosa consiste la pratica della Consapevolezza, la Mindfulness?

*Mantenere la calma in ogni attività,
Questa è la vera condizione naturale... .
Quando un giorno, riuscirete ad essere felici nonostante le avversità,
allora vedrete il vero potenziale della mente
Huachu Daoren*

La Mindfulness consiste nella pratica della meditazione, la cui essenza è prestare attenzione al momento presente, alla propria esperienza, in un stato di autentica calma non reattiva.

La maggior parte delle persone non ascolta affatto il corpo, è così indaffarata e presa da quello che fa che non pensa a quello che il corpo gli dice che dovrebbe o non dovrebbe fare.

Con la meditazione possiamo essere presenti alla situazione che viviamo e usare la consapevolezza che ne deriva per riconoscere e spezzare le catene che abbiamo appreso a portare e che ci impediscono di vivere la vita in piena autonomia.

Lo scopo della pratica della Mindfulness è dunque la liberazione dalla sofferenza. E ciò è tanto più importante quanto più la sofferenza deriva da pregiudizi, chiusure, rigidità o, detta in altri termini, distorsioni cognitive.

La Mindfulness aiuta ad accogliere i propri contenuti cognitivo-emotivi anche negativi e al tempo stesso a non esserne schiavi.

Ciò è possibile semplicemente apprendendo a riconoscere pensieri e emozioni, accogliendoli così come sono, senza giudizi.

Inoltre, ci aiuta a scegliere le azioni e le direzioni da prendere in virtù dei nostri valori e di ciò che riteniamo più importante per noi stessi.

*Per vedere chiaramente la nostra immagine, dobbiamo
solamente pulire lo specchio.
Jiddu Krishnamurti*

La principale causa di sofferenza è data dal voler rifiutare alcune emozioni determinate da costrutti mentali, pensieri, di tipo giudicante e dalla conseguente messa in atto di comportamenti di evitamento.

Essi a volte non sono altro che comportamenti automatici inconsapevoli o copioni comportamentali appresi che si attivano automaticamente in base al pre-giudizio riferito ad una data situazione.

La pratica della mindfulness aiuta a riconoscere e a sostituire quei comportamenti reattivi, automatici e distruttivi con scelte consapevoli ed appropriate al contesto.

La pratica della mindfulness aiuta a modificare quei comportamenti reattivi, automatici e distruttivi che spesso vengono adottati nella vita quotidiana, con scelte consapevoli ed appropriate al contesto. Ciò si realizza attraverso tre abilità fondamentali, che vengono apprese e coltivate con la pratica quotidiana della meditazione.

1^ Abilità

Apprendere ad ancorarsi al momento presente, invece di essere coinvolti dalle emozioni catastrofiche, depressive o di bisogno compulsivo.

L'attenzione al momento presente è, infatti, una componente fondamentale del Mindfulness Based Stress Reduction program di Jon Kabat-Zinn a fini terapeutici (Kabat-Zinn, 1990).

2^ Abilità

Apprendere a riconoscere i pensieri in quanto tali, e a non considerarli dati di fatto.

Questa componente del lavoro basato sulla mindfulness non deve essere confuso con la ristrutturazione cognitiva. Se nella ristrutturazione cognitiva ci si prefigge di modificare le convinzioni ed i pensieri, con la pratica della mindfulness si persegue invece il “decentramento” (Kabat-Zinn, 1999; Segal, Wilson, Teasdale, 2005) chiamato anche “defusione” o de-identificazione dai propri pensieri. (Hayes, 1999)

3^ Abilità

Superare la tendenza all'evitamento esperenziale, caratterizzato da atteggiamenti di fuga e di rifiuto nei confronti dei propri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche.

Questo obiettivo è correlato alla consapevolezza di poter scegliere le proprie azioni, e su cosa applicare il nostro impegno. Da questo punto di vista, la mindfulness è un potente stimolo in direzione dei propri valori personali e dunque all'esposizione a situazioni e circostanze generalmente evitate.

La meditazione non è un'azione da compiere, è piuttosto uno stato dell'essere, una condizione in cui ci si ritrova: non si può fare meditazione, si può solamente essere in uno stato meditativo e lasciare che la meditazione accada da sé.

Esistono diverse tecniche di meditazione, ma non sono la meditazione, sono solamente degli strumenti, che a volte richiedono energia, determinazione, fermezza e disciplina, da usare per far accadere la meditazione stessa.

Le tecniche implicano sempre uno sforzo, mentre la meditazione è totale assenza di sforzo, è riscoprire ciò che già esiste e deve solamente essere portato alla luce (nuda attenzione).

Kabat-Zinn suggerisce che il modo più facile ed efficace per iniziare la pratica di meditazione è quello di osservare il respiro, concentrare su di esso la nostra attenzione e vedere che cosa succede mentre cerchiamo di conservarla.

Indipendentemente dalle regioni corporee in cui si contestualizza il respiro, l'idea fondamentale è mantenere la consapevolezza delle sensazioni che accompagnano il respiro in quel particolare punto del corpo (narici, petto o pancia), momento dopo momento.

In questo modo, si allena la mente ad essere più stabile e meno reattiva, e nello stesso tempo si impara ad accettare e coltivare ogni istante così come viene, accrescendo la propria capacità naturale di concentrazione.

Seduto in meditazione sul mio cuscino seguo solo il mio respiro. E la mia vita non è più la somma dei miei pensieri, ma lo scorrere del mio Essere.
Maestro Tetsugen

La pratica della consapevolezza del respiro è la base per ogni lavoro con sé stessi.

Essere in uno stato di consapevolezza vuol dire portare un'attenzione focalizzata, intenzionale e non giudicante, all'esperienza del momento presente, che permetta di fotografare e cogliere la propria esperienza ai vari livelli: sensazioni, emozioni, pensieri. Lo sviluppo della capacità di sintonizzarsi con il tempo presente permette di costruire un senso di stabilità e sicurezza, come una finestra da cui guardare al mondo delle cose, delle relazioni, senza esserne travolti.

Alla base delle pratiche meditative troviamo l'attenzione costante al respiro e al processo del respirare. Il respiro è ciò che ci collega alla vita: lo possiamo immaginare come un filo che unisce tutti gli eventi della vita dalla nascita alla morte.

Il respiro può essere percepito come un'onda che, attraverso il suo scorrere nel corpo, accarezza, dà vitalità ed energia; può essere utile, a volte, sentire che è possibile affidarsi all'onda del respiro e lasciarsi cullare. Ciò si può ottenere attraverso l'osservazione del proprio respiro, liberandosi dal bisogno di dover controllare o di modificare quello che c'è e accompagnando l'esperienza con uno sguardo attento, benevolo e curioso.

*Senza la piena consapevolezza del respiro, non ci può
essere lo sviluppo della stabilità e della comprensione
meditativa.
Buddha*

Il respiro è strettamente collegato al proprio umore, può essere più veloce quando si è agitati, eccitati, arrabbiati, oppure più lento, soffice e leggero quando si è più rilassati o assonnati o estasiati, oppure quasi inesistente quando la paura paralizza il corpo e la mente.

Il respiro può diventare la propria ancora per stabilizzare la mente e il corpo ed imparare a creare quel ponte con il proprio Sé.

Addestrare la mente allo sviluppo della capacità di concentrazione è il primo passo per prendere in mano le redini della propria vita e delle proprie scelte, per togliere potere al pilota automatico, che è il risultato di automatismi comportamentali costruiti attraverso le esperienze del passato. Inoltre, permette di apprendere l'abilità di auto-osservazione dell'esperienza, facilitando la comprensione della sottile relazione tra il corpo, la mente e il cuore. Lo sviluppo di uno stato di consapevolezza è di aiuto nel costruire un processo di cambiamento e di guarigione, perché insegna a modificare il proprio modo di affrontare e di reagire alle situazioni difficili della vita, spesso fonti di ansia e di depressione.

Quindi la pratica della consapevolezza è lo strumento più adatto per interrompere quel circolo vizioso che annulla il potere personale e imprigiona l'esperienza in un mondo precostituito di ansia, paure, fobie, ossessioni e dipendenze.

Comunque alla base di ogni cambiamento sono importanti la volontà e la determinazione a voler riappropriarsi della propria capacità di esperire il mondo.

La pratica costante è l'elemento fondamentale per sviluppare lo stato di consapevolezza.

In una fase iniziale sarà molto più facile diventare consapevoli di come la mente è manipolata e direzionata da strutture precostituite;

solo in un secondo tempo si potrà divenire consapevoli del momento in cui si sceglie di essere presenti all'esperienza.

La pratica costante può stimolare e sostenere la mente a sviluppare la capacità di conoscere, investigare, comprendere la realtà delle cose.

*Non devi stupirti di ciò che vedi o senti...
Se sei pronto ad accettare le cose per come stanno,
Le accoglierai come vecchi amici.
Shunryu Suzuki*

L'aspetto più difficile è proprio quello di riuscire a vivere le esperienze quotidiane con singolarità, consapevolezza ed accettazione, adottando sempre di più la modalità dell'essere piuttosto che quella del fare.

Infatti, vi sono due modalità che caratterizzano la nostra relazione e con le esperienze che viviamo quotidianamente ed i pensieri, ed esse sono spesso innescate e mantenute in modo automatico, senza riuscire ad esserne del tutto consapevoli.

La prima **modalità** è quella del **“fare”**, che viene attivata quando ci accorgiamo che le cose sono diverse da come vorremmo che fossero. Quando le discrepanze si riferiscono a temi verso i quali non è possibile intraprendere alcuna azione immediata, si crea un circolo vizioso chiamato “ruminazione”, nel quale la mente continua a lavorare sulle proprie rappresentazioni, senza tuttavia riuscire mai ad arrivare ad una soluzione del problema. Se stiamo male per la fine di una lunga relazione, e iniziamo a pensare che è finita per colpa nostra, perché siamo degli incapaci, e nessuno mai più ci vorrà, la nostra mente continuerà ad elaborare questa conclusione nel tentativo di trovare una soluzione, in realtà impossibile, al nostro stato di malessere.

*Una situazione diventa favorevole
solo quando ci si adatta ad essa.*

La seconda **modalità** è quella **dell' "essere"**, che al contrario della precedente, non è motivata dal raggiungimento di alcun obiettivo. L'attenzione, dunque, non è sulla discrepanza tra ciò che è e ciò che si vorrebbe, ma sul lasciar essere, senza alcuna azione diretta a modificarlo.

Se dunque nella modalità del fare la persona vive nel passato e nel futuro, nella modalità dell'essere si tende alla piena consapevolezza del momento presente. La relazione con i pensieri è la stessa che si può avere con i suoni o le immagini, o altri aspetti dell'esperienza immediata: essi sono semplicemente "eventi mentali" passeggeri, che nascono, diventano consapevoli e poi svaniscono.

Quando si impara a soffrire si soffre molto meno

Thích Nhất Hạnh

Situazioni difficili, momenti di conflitto, di paura o di ansia, fanno parte della vita, ciò che diventa possibile è imparare a scegliere la risposta migliore, invece di subire o essere controllati da pensieri, sensazioni, emozioni.

*"Fiducia non vuol dire che tutto sarà come vuoi tu,
ma che tutto è già come deve essere"*
Osho

Spesso capita che si affrontino le esperienze della vita con **comportamenti automatici** che fanno perdere l'originalità del momento che si sta affrontando.

Disattivare **“il pilota automatico”** significa vivere con consapevolezza ciò che ci sta accadendo, senza pregiudizi o preconcetti.

Elimina tutto tranne queste poche verità: possiamo vivere solo nel momento presente, nella breve ora, tutto il resto della nostra vita è morto e sepolto o pieno di incertezze.

Marco Aurelio

Quindi la mente si distrae e si disperde soprattutto quando cerca di restare attaccata a certi pensieri o situazioni, o quando cerca di evitare o fuggire da altre.

*Essere presente a ogni respiro.
Detto Sufi*

La Mindfulness, nell'offrire una diversa qualità di presenza, permette la costruzione di una differente visione, prospettiva, delle esperienze della vita ed aiuta ad assumere una visione più ampia, una relazione diversa con l'esperienza.

È fondamentale ricordare che il primo passo da compiere è diventare maggiormente consapevoli della propria esperienza, per poter generare una risposta consapevole, ossia diversa da quella dettata dal pilota automatico, caratteristica della modalità del fare.

Sette pratiche che si possono fare con i bambini piccoli, per contribuire a portare la consapevolezza nella vostra casa.

- 1) La mattina, poco prima di andare a scuola, fermarsi un attimo con i propri figli e fare tre respiri consapevoli.
- 2) Al rientro da scuola date ai vostri figli un frutto, ditegli di fingere di essere di un altro pianeta e che prima di allora non hanno mai visto quel tipo di frutta. Chiedete loro di descrivere la loro esperienza con i cinque sensi. Che aspetto ha? Che odore ha? Che sensazione dà al tatto? Che sapore ha? Che suono fa quando lo mordi?
- 3) Prima di pranzare o cenare, seduti intorno al tavolo, fate tre respiri consapevoli e cercate di iniziare il pasto consapevolmente: in silenzio, masticando lentamente il cibo e assaporandolo.
- 4) Andate a fare una passeggiata con i vostri figli e chiedetegli di prestare attenzione a tutto quello che gli accade intorno, quello che vedono, che sentono, che odorano e quello che sentono al tatto. Condividete alcune delle cose che hanno notato.

5) Dite ai vostri figli che si sta per suonare un campanello. Chiedete loro di ascoltare attentamente il suono della campana e di alzare la mano quando non lo sentono più.

6) fate sdraiare i vostri figli su di un tappeto posto sul pavimento, o fateli stendere sul loro letto, e fategli riporre il loro peluche preferito sul ventre. Chiedetegli ora di cullare il peluche con il movimento della pancia mentre respirano: ispirando la pancia si alza, espirando la pancia si abbassa. In questo modo li aiutiamo a porre attenzione al loro respiro.

7) Prima di andare a letto la sera, condividete qualcosa di piacevole con i vostri piccoli e invitateli a fare lo stesso con voi. Le piccole cose sono le migliori!

Un nuovo studio condotto presso l'Università di Cambridge, presentato il 6 settembre scorso presso la British Psychological Society's Cognitive Developmental Psychology Annual Conference, ha dimostrato come un breve corso di mindfulness migliorerebbe la capacità dei bambini a concentrarsi e ignorare le distrazioni, ottimizzando così la prestazione su un compito.

Hai mai fatto l'esperienza di fermarti del tutto,
di essere così totalmente nel tuo corpo,
di essere così totalmente nella tua vita
che quel che già sapevi e quello che non sai,
e quel ch'è stato e quel che ancora dev'essere,
e le cose come stanno proprio ora
non ti danno neanche un filo d'ansia o disaccordo?
Sarebbe un momento di presenza totale,
al di là della lotta, al di là della mera accettazione,
al di là della voglia di scappare o sistemare le cose o tuffarcisi dentro a testa
bassa:
un momento di puro essere, fuori dal tempo,
un momento di pura vista, pura percezione,
un momento nel quale la vita si limita a essere,
e quell'"essere" ti prende, ti afferra con tutti i sensi,
tutti i ricordi, fin dentro i geni,
in ciò che più ami,
e ti dice: benvenuto a casa.

Kabat Zinn J.

LETTURE CONSIGLIATE

Bulli F. Melli G. (2010) *“Mindfulness e Acceptance in Psicoterapia”*

Crane R. (2012) *“La Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness”*

Didonna F. (2012) *“Manuale clinico di Mindfulness”*, Franco Angeli

Gherardo Amadei. (2013) *“Mindfulness - Come essere consapevoli”*, Il Mulino

Kabat Zinn J. (1997) *“Dovunque tu vada, ci sei già”*. TEA , Milano

Kabat Zinn J.(2006) *“Riprendere i sensi”*, Cobaccio

Kabat Zinn J.(2006) *“Vivere momento per momento”*, Cobaccio

Paul E. Flaxman, J. T. Blackledge e Frank W. Bond (2011) *“L'acceptance and Commitment Therapy”*.

Pensa C. (1994) *“La tranquilla passione”* Ubaldini Edizioni, Roma

Pensa C. (2002) *“L'intelligenza Spirituale”*, Ubaldini Editore, Roma

Pensa C. e Neva Papachristou (2012) *“Dare il cuore a ciò che conta. Il Buddha e la meditazione di consapevolezza”*, Arnoldo Mondadori Editore

Prentiss C. (2006) *“Lo Zen e l'arte della felicità”*.

Spagnulo P. (2009) *“Mindfulness – la meditazione per la salute”*. Ecomind: Salerno.

Thich Nhat Hanh (2012) *“Pratiche di consapevolezza”*, Terra Nuova edizioni

LINK utili

<http://ascoltiprofondi.wordpress.com/2013/03/29/la-pratica-della-consapevolezza-mindfulness/>

<http://www.bps.org.uk/news/mindfulness-training-aids-kids-attention>

Non c'è una strada verso la pace, la pace è la strada. A J. Muste

Grazie per l'attenzione

Dr. Angelo Vecchiarelli
Psicologo Psicoterapeuta

Cognitivo-Comportamentale

Campobasso

Dr.ssa Monica Gammieri
Psicologa

Larino - Termoli

Istruttori Mindfulness in formazione

www.molisepsicologia.it