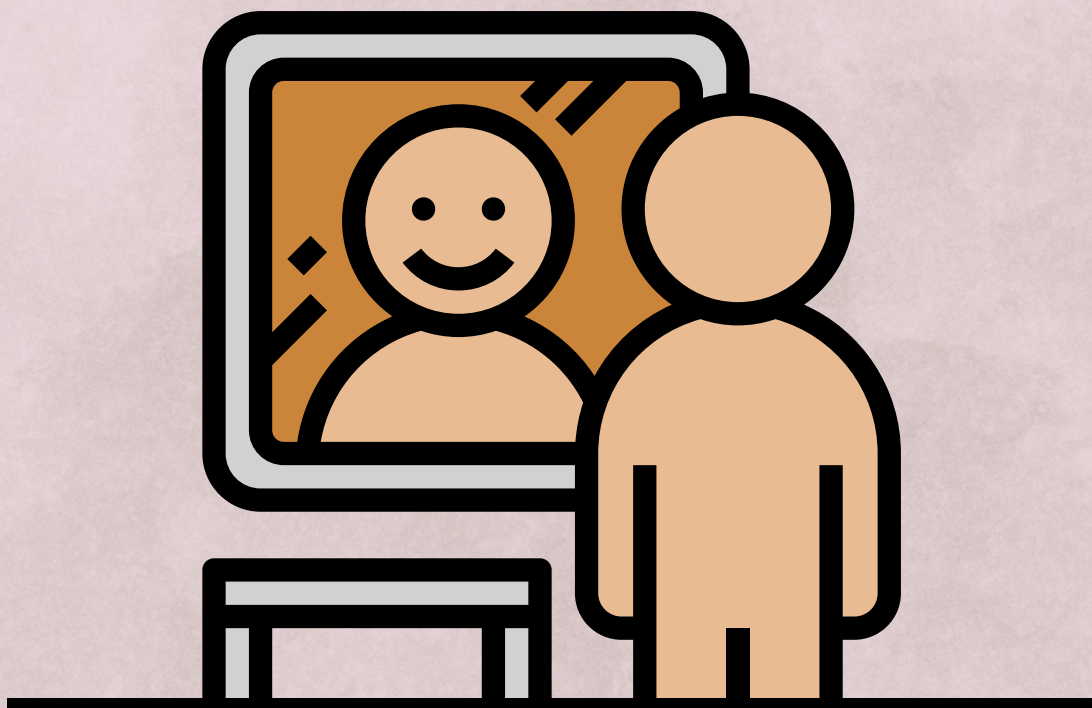




CONSAPEVOLEZZA

# ESERCIZI PRATICI



**Gestione dell'ansia e dello stress**  
**Consapevolezza alimentare**  
**Gestione del tempo**

## **SOMMARIO**

Esercizio per la gestione dell'ansia e dello stress.....pag 1

Esercizio di consapevolezza alimentare.....pag 3

Esercizio per la gestione del tempo.....pag 6

## **ESERCIZIO PER LA GESTIONE DELL'ANSIA E DELLO STRESS**

Il corpo sa in che modo guarire e vivere.

Se avrete la pazienza di ascoltarlo vi indicherà la direzione giusta

[E.T. Gendlin]

### **Fai conoscenza con quello che definisci ansia, allo scopo di SFRUTTARE LA SAGGEZZA DEL NOSTRO CORPO**

Esplora con un atteggiamento di "curiosità interessata", pazienza, gentilezza, apertura, lasciando andare il processo di elaborazione mentale cioè il pensare, il giudicare.

La modalità può essere simile a quando si entra in una stanza buia e si attende che gli occhi si abituino al buio e piano piano riusciamo a cogliere tutto quello che c'è nella stanza.

È importante essere in una condizione di silenzio e rilassamento che favorisca un atteggiamento di ascolto indirizzato verso il proprio interno, prestando attenzione alle sensazioni trasmesse dal corpo.

All'emergere di quello che definisci ansia è necessario disidentificarsi da essa limitarsi ad individuarla: *"Sì, c'è qualcosa, posso sentirlo"*.

Sei in una condizione di ascolto dei segnali corporei percepiti.

Riuscendo a mettere uno spazio tra te e questa ansia ovviamente non la risolve, aiuta ad osservarla dall'esterno, quindi: *"Io la riconosco, la vedo e riesco a tenerla alla giusta distanza, in modo da evitare di "cadere" dentro l'ansia e al contempo sono comunque in grado di esplorare la sensazione che essa produce a livello corporeo"*.

La sensazione inizialmente è vaga e indistinta e rappresenta il modo in cui l'organismo ha percepito l'esperienza nel suo insieme.

Poi rimanendo concentrata sulla sensazione sentita, lasciati guidare nell'individuazione della parola, frase o immagine che possa rappresentare il simbolo per descriverla nel modo più adeguato.

Il simbolo potrebbe essere rappresentato ad esempio da un aggettivo quale *spiacevole, pesante, teso, bloccante, nervoso*, oppure una frase o un'immagine.

La parola, frase o immagine, con la quale l'hai definita ti sembra che trovi una buona rispondenza con la sensazione?

È importante che tu senta corrispondenza tra la sensazione e la parola, frase o immagine.

Poi interroga direttamente la sensazione sentita, ponendo domande quali ad esempio:

- *“Cosa c'è in questa sensazione?”*
- *“Cosa rende l'intero problema così?”*

È importante lasciar emergere una risposta spontanea, lasciando che sia il corpo a reagire dando origine ad un cambiamento che può essere avvertito come un leggero sollievo o rilassamento.

La risposta prodotta dal corpo affinché dia origine ad un cambiamento deve essere accolta positivamente.

È importante soffermarsi per qualche istante su tale cambiamento poiché ne seguiranno altri ti aiuteranno ad affrontare la questione, ponendosi in modo nuovo e attivando nuove strategie di fronteggiamento di cui in precedenza non eri consapevole.

## **ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE**

Esistono nove tipi di fame.

Qui esploriamo la fame cellulare e la fame dello stomaco.

### **La fame cellulare**

I nostri organi ci possono indicare la fame attraverso sintomi come mal di testa, irritabilità, capogiro o un'improvvisa perdita di energia.

Non è semplice distinguere all'inizio.

### **Esercizio per il riconoscimento della fame cellulare**

Potrebbe essere più facile percepire i segnali inviati dalle cellule se provi a fare questo esercizio.

#### Prima di mangiare

Siedi in silenzio chiudi gli occhi e prendi consapevolezza del corpo:

- riesci a percepire se le cellule del tuo corpo sono soddisfatte oppure affamate?
- Se sono affamate di che cosa?
- Liquido o solido?
- Verdura? Verde o colorata?
- Frutta? Acida o dolce?
- Sale?
- Amido?
- Proteine?
- Possiamo porci la domanda della famosa pubblicità: è voglia di qualcosa di buono o voglia di andare a pranzo a tavola?

### A metà del pasto

Siediti qualche minuto a occhi chiusi e prova a sentire cosa chiede il tuo corpo. Fermati un attimo, chiudi gli occhi e prova a percepire se è il corpo ad avere fame. Se sì, di cosa?

### A fine pasto

Fermati chiudi gli occhi, e chieditelo di nuovo.

Un esercizio da provare quando fai la spesa, meglio farla quando non si è troppo affamati.

Quando ti trovi davanti ai cibi “veri/sani” e freschi, chiedi al tuo corpo: dimmi di cosa hai bisogno? Guarda un certo cibo e chiedi: è questo è il cibo di cui hai bisogno?

Resta leggera su questa domanda e vedi quali informazioni emergono

### **La fame dello stomaco**

Questo tipo di fame rientra nella fame fisiologica del corpo.

Quali segnali manda lo stomaco quando ha fame?

Alcuni hanno una sensazione di vuoto, un vuoto che chiede di essere riempito.

Altri sentono un senso di costrizione, quasi dei crampi, come se lo stomaco volesse digerire del cibo che non c'è.

Da un punto di vista evolucionistico, è una fortuna che i crampi allo stomaco siano percepiti come spiacevoli. Se così non fosse potremmo morire di fame. È la spiacevolezza della sensazione che ci spinge a fare qualcosa per alleviarla. A volte la fame è descritta come un "morso", come se ci fosse un animale che ci rode dentro. Ringhia e si lamenta finché non gli diamo del cibo per placarlo.

---

Eppure, l'idea che sia lo stomaco a dirci quando dobbiamo sfamarlo è errata. In realtà, siamo noi a dire allo stomaco quando deve avere fame. Questo accade attraverso le abitudini alimentari.

Quando mangiamo tre pasti al giorno a orari regolari, lo stomaco si abitua ad aspettarsi del cibo in quegli orari. Comincerà a brontolare se non riceve del cibo secondo la solita tabella. Se viaggiamo in un paese con un diverso fuso orario, lo stomaco impara a brontolare a un orario differente. Le persone che non fanno mai colazione non sentono i morsi della fame la mattina, mentre chi è abituato a farla sì.

Questo significa che la fame dello stomaco non è una situazione alla quale dobbiamo per forza obbedire.

D'altro canto, se ignoriamo la sensazione di fame possiamo incorrere in guai. Con la fame bisogna trovare il giusto mezzo. Questo significa imparare a riconoscere i segnali di fame che arrivano da tutto il corpo, non solo quelli che manda lo stomaco a orari abituali.

## ESERCIZIO PER LA GESTIONE DEL TEMPO

*fonte ZEN TO DONE Organizzati la Vita! di Leo Babauta*

### **Abitudine: Pianifica**

In rete circola una famosa storia, che riadattata per l'occasione in stile "Wellness" suona più o meno così:

Un Professore di filosofia inizia la sua lezione posando sulla cattedra un grosso vaso di vetro vuoto. Poi, senza dire una parola, lo riempie di sassi di 5-6 cm di diametro e chiede agli studenti se il vaso è pieno. La loro risposta è sì.

Allora prende una scatola di sassolini, e li versa nel vaso. I sassolini rotolano negli spazi vuoti fra i sassi più grandi. Il Professore chiede nuovamente se il vaso è pieno, e gli studenti rispondono ancora di sì. il Professore prende quindi una scatola di sabbia e la versa nel vaso. La sabbia riempie ogni interstizio.

"Ora" dice il Professore "voglio che voi riconosciate che questa è la vostra vita. I sassi sono le cose importanti: anche se ogni altra cosa dovesse mancare, la vostra vita sarebbe comunque piena.

I sassolini sono le altre cose che contano: il lavoro, la casa, la moto. La sabbia rappresenta le piccole cose. Se voi riempite il vaso prima con la sabbia, non ci sarà più spazio per i sassi più grandi né per i sassolini.

Lo stesso è per la vita; se voi spendete tutto il vostro tempo e le vostre energie per le piccole cose, non avrete mai spazio per le cose importanti. Fissate le vostre priorità. Il resto è solo sabbia".



Alla fine, il professore prende il suo bicchierone di thè verde (!) e lo versa dentro il vaso di vetro... Nonostante il recipiente sia già pieno, il thè si infila negli spazi vuoti e lo riempie fino all'orlo.

“La morale di questa storia è...” – conclude il Professore di filosofia - “...non importa quanto piena sia la tua vita, c'è sempre spazio per una bella e rigenerante tazza di thè in compagnia dei tuoi più cari amici!”

Perché dovresti aggiungere una struttura e pianificare il tuo giorno e la tua settimana?

Perché altrimenti resterai in balia dei **venti di cambiamento**, e reagirai a ciò che ti viene incontro, invece di decidere che cosa è importante e cosa davvero vuoi realizzare.

Invece di lasciare che le necessità, i desideri e le priorità degli altri ti controllino, prendi il **controllo della tua giornata**.

In ogni caso, questo è il flusso di lavoro che ti raccomando:

- ogni **settimana**, elenca i Sassi Grandi che vuoi raggiungere, e pianificali per primi (ci torniamo tra un attimo).
- Ogni **giorno**, crea un elenco di **1-3 cose più importanti da fare** (CIF cioè fondamentalmente i tuoi Sassi Grandi per il giorno) e assicurati di farle.

Fai la tua lista di CIF all'inizio della giornata per aver tempo di realizzarli e assicurarti di farli.

Questa è una delle abitudini più semplici, ma è anche una delle più importanti.

Perché? Perché dà uno **scopo** alla giornata e all'intera settimana. Invece di limitarsi a cercare di depennare un sacco di compiti dalla tua lista di "cose da fare", stai cercando di fare quelle più importanti.

Certo, dovrai fare anche le altre attività della tua lista, ma ora stai individuando **quelle che vuoi davvero realizzare**, quelle la cui realizzazione ti riempirà di orgoglio durante la tua giornata.

Spesso, infatti, lavoriamo duro e molto ma, se guardiamo alla giornata appena trascorsa, ci sembra che **non abbiamo fatto realmente nulla di importante**.

**Come si fa a mettere in pratica questa abitudine?**

**Ecco alcuni suggerimenti:**

### **1. Sassi Grandi**

All'inizio di ogni settimana (domenica o lunedì, scegli tu), trova un momento di tranquillità per guardare la lista delle cose da fare. Cosa vuoi ottenere da questa settimana? Questi sono i tuoi "Sassi Grandi".

Ciò significa che dovresti mettere le pietre grandi nel tuo programma prima di ogni cosa, e lasciare che le pietre più

piccole e i sassolini riempiano l'agenda posizionandosi **intorno ai Sassi Grandi** - altrimenti, se metti le pietre più piccole e i sassolini prima, l'agenda si riempirà senza lasciare spazio per i Sassi Grandi.

Inizialmente cerca di limitare i Sassi Grandi ad appena **4-6 per settimana**, più tardi, appena hai un'idea di ciò che riesci a fare, potresti aggiungerne altri.

Cerca di assicurarti di includere almeno un paio di compiti che siano in linea con i tuoi **obiettivi annuali**.

## 2. **Pianifica.**

Ora prendi questi "Sassi Grandi" e mettili nella pianificazione settimanale. Mettine solo uno o due per ogni giorno, in modo da non esserne sopraffatto.

Mettili in blocchi di 1-2 ore, **all'inizio della giornata**, se è possibile. Ora che questi compiti importanti sono stati fissati, è possibile pianificare altre cose di contorno, se serve, ma sai che le cose fondamentali sono già pianificate.

## 3. **CIF**

Ogni mattina, decidi quali sono le cose più importanti da fare quel giorno. Questi saranno probabilmente gli stessi Sassi Grandi che hai già fissato in precedenza per quella giornata, anche se, dal momento che le cose cambiano, i tuoi CIF potrebbero essere diversi.

Scegli circa **3 CIF** per la giornata – questo dovrebbe includere **un sasso grosso e un paio di altre cose importanti da fare**.

Pianificali per l'inizio della giornata, se possibile, perché se li mettesti più avanti nel corso della giornata, potrebbero venir fuori altre cose da fare strada facendo che possono distoglierti dal portarli a termine.

#### 4. **Completa**

Ora ecco la parte più importante: **fai ciò che hai pianificato!**

Per prima cosa la mattina, prima ancora di controllare il telefono, fai il primo CIF. Sgombra il campo da tutte le distrazioni, e assicurati di concentrarti su **un solo compito** fino a quando non lo avrai svolto fino in fondo.

Quando hai finito, datti una piccola **ricompensa...** ma assicurati di passare al tuo prossimo CIF rapidamente!

#### 5. **Guardati indietro e gioisci.**

Quando completi il CIF, ti senti alla grande!

Assicurati di guardare a quello che hai fatto e fatti un bel **pat pat** sulla spalla, o anche concediti un piccolo regalo.



Sono Sarah Bracci, psicologa specializzata in percorsi di Consapevolezza, o Mindfulness.

Con le tecniche di Mindfulness è possibile imparare a gestire la rabbia, la paura, l'ansia e anche il proprio tempo.

Se senti il bisogno di un supporto, fissa un appuntamento gratuito con me, di persona oppure online, inviando un'e-mail a [percorsiconsapevolezza@gmail.com](mailto:percorsiconsapevolezza@gmail.com) o chiamando il numero +39 3384445268.