



Antistress Management



DOTT.SSA ILDEGARDA GARDINI

Mindfulness & EMDR

Psicologa clinica e psicoterapeuta



Il benessere totale deve prendere in considerazione ogni aspetto, dal corpo allo spirito; solo l'equilibrio tra corpo ed anima può portare alla bellezza che splende, che è vitale e che è senza limiti di spazio o tempo.

LA MINDFULNESS

Mindfulness è una tecnica di rilassamento del corpo e della mente che punta sulla giusta modalità di prestare attenzione, momento per momento, nell'hic et nunc «*qui ed ora*», in modo intenzionale e non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende: sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni.

Migliorare questa capacità attentiva permette di cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo.

Praticare la Mindfulness permette di contrastare la tendenza ad inserire il "pilota automatico" nella vita quotidiana e di imparare a prendere piena consapevolezza delle modalità di attivazione del circolo emozioni-pensieri-comportamenti che conducono al disagio.

Ciò aiuta a formulare e scegliere modalità che consentono di raggiungere una condizione di maggiore benessere psicofisico. Sviluppare, quindi, una nuova attitudine di osservazione e distanziamento dai propri stati mentali, sensoriali ed emotivi, aumenta la consapevolezza e la capacità di gestione delle emozioni.

Il primo incontro si terrà domenica sera in presenza nella sala del camino dopo cena, gli incontri del lunedì, martedì, mercoledì e giovedì sera verranno svolti da remoto: verranno esplorate e approfondite tematiche che riguardano le difficoltà che si incontrano quotidianamente nel gestire le situazioni che generano stress e si concluderanno con pratiche di Mindfulness guidate.