



FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI  
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

# #SilenzioèSalute

## Social media Toolkit



LA RICERCA PER UNA SALUTE GLOBALE

# Introduzione

**Il silenzio è d'oro, anche per la salute. Le attuali ricerche scientifiche stanno confermando che il silenzio può diventare un fattore protettivo per la mente e per la salute generale del corpo, soprattutto quando cercato intenzionalmente.**

E allora, partecipa con noi alla sensibilizzazione sul silenzio, come elemento di benessere e salute globale!

In questa breve guida puoi trovare tutte le indicazioni per usare al meglio il nostro toolkit comunicativo sul Silenzio.

**Condividi con i tuoi amici e le persone a te più care, sui tuoi social, i nostri materiali e la frase:**

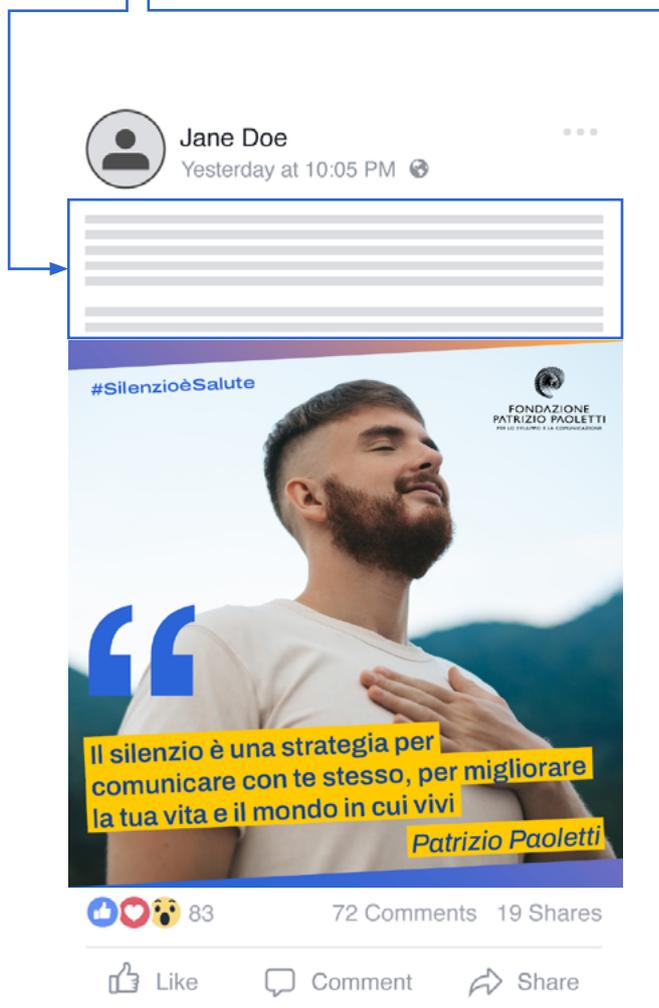
**Io scelgo il Silenzio come fattore protettivo per la nostra Salute Globale #SilenzioèSalute.**



# Caroselli

Di seguito troverai le indicazioni per utilizzare i file che hai scaricato. Per comodità i file dei caroselli sono rinominati con un numero progressivo. Ti suggeriamo anche dei “copy” da poter utilizzare quando pubblichi il contenuto, sentiti liber\* di usarli.

Il “copy” è la parte testuale di un post:



## Carosello “di che cosa parliamo quando parliamo di silenzio?”



### Nome file:

Carosello di cosa parliamo-silenzio.jpg  
(numerati in sequenza)

### Copy:

Antiche e moderne tradizioni filosofiche e spirituali hanno spesso sottolineato l'importanza del silenzio. Nelle pratiche culturali dell'oriente, il silenzio è associato al raggiungimento della tranquillità interiore, a un senso di equilibrio e all'unità della mente.

Dal punto di vista scientifico, le pratiche meditative sono state ampiamente esaminate nei campi della neuroscienza e della psicologia. Tuttavia il silenzio, che è un aspetto cruciale di queste pratiche, non ha ricevuto finora l'interesse che merita.

Per sollecitare il mondo scientifico in questa direzione, l'Istituto di Ricerca di Neuroscienze, Educazione e Didattica (RINED) di Fondazione Patrizio Paoletti ha organizzato – a partire dal 2019 – tre edizioni della Conferenza Internazionale sulla Neurofisiologia del Silenzio (ICONS) in cui neuroscienziati, filosofi, psicologi ed esperti di meditazione hanno esplorato il tema del silenzio con un approccio multidisciplinare, sia da una prospettiva teorico-scientifica sia pratico-applicativa.

Ma di cosa parliamo quando parliamo di silenzio?

## Carosello

“Quali sono i benefici del silenzio per la nostra salute?”



### Nome file:

Carosello Benefici del silenzio.jpg  
(numerati in sequenza)

### Copy:

Il silenzio, spesso trascurato nella frenesia della vita moderna, è in realtà una risorsa preziosa per il nostro benessere complessivo. Non è semplicemente l'assenza di suoni, ma una condizione che offre un'opportunità per la riflessione interiore e la consapevolezza.

Diversi studi scientifici evidenziano i numerosi effetti benefici del silenzio per la nostra salute globale.

## Carosello

### “Cosa intendiamo per silenzio volontario?”



## Nome file:

Carosello Silenzio volontario.jpg  
(numerati in sequenza)

## Copy:

La meditazione è una delle forme più comuni di silenzio volontario. Anche trascorrere del tempo da soli in un ambiente tranquillo è un altro modo per coltivare il silenzio volontario.

Il silenzio volontario non richiede necessariamente di dedicare molto tempo e può essere integrato nella vita quotidiana attraverso piccoli momenti di pausa.

Per il silenzio volontario è importante creare un ambiente adeguato. Questo può includere la scelta di luoghi tranquilli, la riduzione delle distrazioni e la creazione di un'atmosfera rilassante, ad esempio attraverso la musica ambientale, l'aromaterapia o la luce soffusa.

## Carosello

### “Che cos’è la meditazione?”



### Nome file:

Carosello cos'è la meditazione.jpg  
(numerati in sequenza)

### Copy:

Esistono tanti modi per definire la meditazione, ma forse il più semplice e corretto è quello di vederla come un ‘allenamento della mente’.

Si tratta di un particolare tipo di allenamento, che ci aiuta a coltivare facoltà mentali come attenzione, equilibrio emotivo, distacco, calma, tolleranza, benevolenza. Oggi è diventata di moda, ma la meditazione non è certo una novità: sono più di 2500 anni che si medita, sia in Oriente che in Occidente, con una varietà notevole di forme e pratiche.

Che si tratti dello Zen giapponese o delle pratiche tibetane, delle preghiere dei Padri del deserto nel Cristianesimo o della Muraqaba dei mistici sufi dell'Islam, quasi tutte le culture hanno sviluppato ed esplorato proprie tradizioni meditative.

# Citazioni

## Patrizio Paoletti

### Nome file:

Citazioni-Paoletti.jpg

### Copy:

L'attuale letteratura scientifica descrive il silenzio come uno stato consapevole, intenzionale e propositivo: aiuta a resistere alle risposte automatiche e ad essere più consapevoli di pregiudizi e valutazioni non verificate che possono interferire nella relazione con gli altri.

Il silenzio – praticato nelle tecniche di meditazione, meditazione guidata e mindfulness – può avere un impatto importante sulla nostra capacità di gestire lo stress e l'ansia, permettendoci di attivare maggiormente strategie di coping adattivo.



## Maurice Zundel

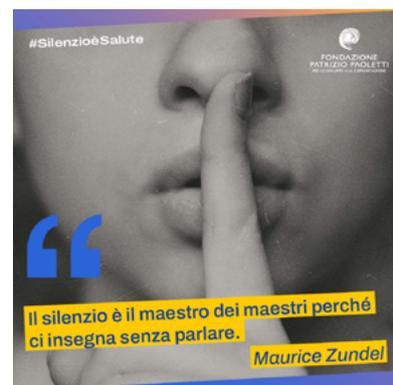
### Nome file:

Citazioni-Zundel.jpg

### Copy:

Puoi allenarti nel tuo quotidiano a fermarti e a godere degli effetti positivi che compaiono quando provi a sottrarti al rumore e a chiudere gli occhi, per qualche minuto, prestando semplicemente attenzione al tuo respiro.

Il risultato potrebbe davvero stupirti e potresti fare esperienza diretta dei numerosi benefici che la scienza ha scoperto studiando questa pratica.



# Mind Tips

## Mind Tips 1

### Nome file:

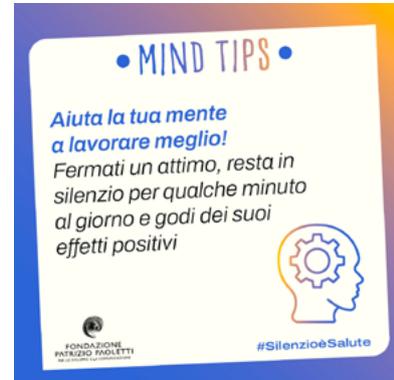
Tips-1-aiuta la mente.jpg

### Copy:

Il silenzio è uno strumento di straordinario potere per migliorare la qualità della nostra vita, soprattutto in questo momento storico.

Viviamo immersi nel rumore. Ci muoviamo in spazi che iper-stimolano il nostro udito e la nostra vista: il traffico delle città, il chiacchiericcio degli ambienti che frequentiamo, i cartelloni pubblicitari, immagini, video, trilli dai nostri dispositivi elettronici sempre connessi.

Tutte queste sollecitazioni ci influenzano, molto spesso senza che ne siamo consapevoli.



## Mind Tips 2

### Nome file:

tips-2-respiro.jpg

### Copy:

Ti sei accorto degli effetti negativi legati alla stimolazione ininterrotta a cui siamo sottoposti nel momento storico in cui viviamo, come insonnia, stress, pensieri ripetitivi, stanchezza?

Questi sintomi possono aumentare soprattutto nei momenti difficili, proprio quando vorresti essere calmo e lucido.

Attuali ricerche scientifiche stanno confermando che il silenzio ha un valore importante per noi e può diventare uno strumento curativo per la mente e per la salute generale del corpo, soprattutto quando cercato intenzionalmente.



## Mind Tips 3

### Nome file:

Tips-3-chiarezza.jpg

### Copy:

Il silenzio a cui ci riferiamo è un silenzio intenzionale, frutto della volontà di colui che lo produce, che ha il preciso obiettivo di entrare in contatto con se stesso e con gli altri in una modalità nuova, in cui prima di emanare è importante ricevere.

---



## Mind Tips 4

### Nome file:

Tips-4-sessioni silenzio.jpg

### Copy:

Per trarne beneficio non dobbiamo ritirarci a meditare in un ashram o in un monastero: bastano anche pochi minuti di silenzio al giorno per aiutare la nostra mente a lavorare meglio.



## Mind Tips 5

### Nome file:

Tips-5-OMM.jpg

### Copy:

Stiamo riscoprendo che frequentare il silenzio ci fa bene.

Permette di sospendere la risposta automatica che ci fa reagire negativamente a tutto ciò che crea stress e ansia, producendo uno spazio interiore in cui possiamo comprendere meglio noi stessi, le persone e gli eventi e possiamo imparare a ridefinire noi stessi.



## Mind Tips 6

### Nome file:

Tips-6-ogni giorno.jpg

### Copy:

Il silenzio ci prepara all'ascolto: qualità primaria di una serie di abilità importantissime per creare relazioni sane, soddisfacenti, capaci di creare un mondo migliore attraverso l'empatia, la collaborazione, l'inclusione e il rispetto per la diversità.

E l'ascolto ha bisogno di uno spazio interiore ed esteriore di quiete.



## Mind Tips 7

### Nome file:

Tips-7-gioiosa.jpg

### Copy:

Stiamo riscoprendo che frequentare il silenzio ci fa bene.

Permette di sospendere la risposta automatica che ci fa reagire negativamente a tutto ciò che crea stress e ansia, producendo uno spazio interiore in cui possiamo comprendere meglio noi stessi, le persone e gli eventi e possiamo imparare a ridefinire noi stessi.





Da oltre 20 anni Fondazione Patrizio Paoletti è attiva nella ricerca e promozione della salute globale per il benessere dell'individuo e dell'insieme



FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI  
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

**INSIEME PER  
UNA SALUTE GLOBALE**

Fondazione Patrizio Paoletti  
per lo sviluppo e la comunicazione  
Ente del Terzo Settore

Ente Filantropico ai sensi dell'art. 37, c.2 Cts  
Iscritto al RUNTS con determina n. G12313 del 19.09.22  
Tel: +39 068082599 - Via Nazionale 230, Roma  
Dona il tuo 5x1000 - Codice Fiscale: 94092660540

[fondazionepatriziopaoletti.org](http://fondazionepatriziopaoletti.org)

