FONDAZIONE
PATRIZIO PAOLETT
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

10 Esercizi DELLA MAMMA CONSAPEVOLE

10 Esercizi DELLA MAMMA CONSAPEVOLE

1. **Inizia la giornata in uno stato di calma**
2. **Agganciati ai tuoi più alti propositi**
3. **Interrompi lo schema e donati un momento per te**
4. **Chiediti: cosa posso fare per migliorare questo momento?**
5. **Ricorda che esercitarti alla consapevolezza ti dona spazio e tempo**
6. **Pratica l'osservazione, è il tuo alleato più prezioso**
7. **Crea attimi di consapevolezza grazie al respiro**
8. **Scrivi un "Diario delle preoccupazioni" per trasformarle**
9. **Supera le emozioni negative con il dialogo interiore**
10. **Bene-dici la tua giornata**

Questi semplici suggerimenti sono progettati su basi neuro-psicopedagogiche e suggeriscono la cura delle diverse dimensioni: corpo, emozioni, mente, aspirazione, per apprendere una routine che metta al centro il tuo benessere e quello della tua famiglia

Via Nazionale, 230 - 00184 Roma
Tel. 06 80 82 599 - Fax 06 92 912 688
fondazione@fondazionepatriziopaoletti.org
fondazionepatriziopaoletti.org

#1

Inizia la giornata in uno stato di calma

Lo stato con cui inizi la giornata, la influenzerà in modo significativo. Dunque, prima di alzarti, **prendi un minuto per restare in silenzio** e fare qualche respiro consapevole, stabilisci il tuo proposito e prova il più possibile a non iniziare con fretta e stress. Se necessario, punta la sveglia 20 minuti prima, lo stato di calma che guadagnerai ti permetterà anche di risparmiare molto tempo durante la giornata! Un piccolo consiglio: avrai molta più facilità in questo se ti programmi la sera prima!

#2

Agganciati ai tuoi più alti propositi

Durante la tua routine mattutina, dopo aver fatto almeno un minuto di respiro consapevole e ascolto del silenzio, ripensa ai tuoi più alti ed importanti propositi (che mamma vuoi essere, che modello vuoi trasferire, cosa desideri per la tua e vostra vita etc) , e **definisci i tuoi progetti per la giornata:** piccole decisioni su cose che sono pienamente in tuo potere ti orienteranno al meglio. Ad esempio, diventare più consapevoli del modo in cui parliamo ai nostri figli. Esercitati a portare attenzione a questo proposito durante la giornata osservando i tuoi pensieri e comportamenti. Ogni giorno puoi definire un nuovo proposito: nelle piccole azioni quotidiane si determinano la realizzazioni più grandi!

#3

Interrompi lo schema e donati un momento per te

Non dimenticarti di te! Pianificando la giornata, quando si è impegnati con i figli, il lavoro o il partner, è normale che accada di dimenticarsi di dedicare momenti solo a sé stesse. Questo è invece determinante! **Trovare il tempo per amare** se stesse è indispensabile, perché è l'unica base solida su cui è possibile costruire relazioni sane e durature, di qualsiasi tipo esse siano. Per qualcuna si tratterà di prendere un tempo per praticare meditazione, o yoga, o incontrare un'amica. Scegli qualsiasi cosa ti metta in contatto con la parte più intima di te.

#4

Chiediti: cosa posso fare per migliorare questo momento?

Può sembrare una domanda banale ma, se usata nei momenti giusti, è un potente innesco per la mente. Ad esempio, puoi chiederti: Come posso rendere i compiti banali più divertenti? Prova ad ascoltare la tua musica preferita e cantare mentre svolgi le azioni di routine. Presta attenzione alle sensazioni del tuo corpo mentre le compi, respira profondamente e pratica una meditazione in azione. Ascolta un audiolibro o un podcast interessante mentre fai le commissioni. Sfoglia una rivista o **allena la consapevolezza** delle sensazioni corporee nei momenti che sembrano “di vuoto” (mentre aspetti in fila, mentre guidi etc): questi momenti acquisteranno nuovo valore e diverranno preziose opportunità!

#5

Ricorda che esercitarti alla consapevolezza ti dona spazio e tempo

Nei momenti di maggior fretta, può sembrarti che prendere anche un solo minuto per riportare la tua attenzione a te stessa, al respiro, al corpo, al momento presente, sia comunque troppo. L'orologio mentale non funziona come quello digitale, in quei momenti hai l'impressione che non ci sia neanche un secondo. Prova allora a ricordarti che generare autoconsapevolezza crea concretamente tempo e spazio perché **libera risorse nella tua mente** e questo ti rende più efficace ed efficiente, ti aiuta ad avere idee, trovare soluzioni creative e non sprecare energia in tensioni superflue.

#6

L’osservazione è il tuo alleato più prezioso

Anche quando sembra che la nostra mente sia sovraffollata di pensieri, sentimenti e cose da fare, essa conserva sempre la possibilità di osservare in modo neutro ma partecipativo. L’osservazione è lo strumento della consapevolezza che la nutre e la esprime al tempo stesso. È una straordinaria capacità che è sempre presente in modo indipendente da ogni altro contenuto mentale e permette di imparare sempre qualcosa in più. Non solo sui noi stessi, anche sui nostri figli, permettendoci **neutralità e nuovi punti di vista!**

#7

Crea attimi di consapevolezza grazie al respiro

Il prossimo importante passaggio è quello di non sottovalutare in ogni circostanza il potere del respiro consapevole. Il respiro ti dice moltissimo del tuo stato in un certo momento e ti aiuta a cambiarlo se lo desideri. Durante la giornata, prova a domandarti: com'è ora il mio respiro? Superficiale o profondo? Continuo o frammentato? Faccio, forse, delle brevissime apnee in cui lo trattengo senza accorgermene? Trattenere il respiro o **respirare superficialmente può causare stress, ansia e malessere.** Fare mini-pause per portare attenzione al respiro può aiutarti a ridurre lo stress durante la giornata.
In un solo respiro può avvenire un cambiamento di stato davvero profondo!

#8

Scrivi un “Diario delle preoccupazioni” per trasformarle

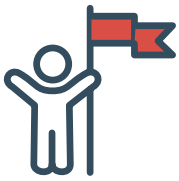
Il “Diario delle preoccupazioni” è uno strumento di nominalizzazione basato sulla **psicologia cognitivo-comportamentale.** Scrivere le preoccupazioni in un diario – seppure possa sembrare controintuitivo – può aiutare ad alleviare i sintomi dell’ansia. Mettere per iscritto le cose che ti preoccupano, ti permette di rilassarti, essendoti assicurata che non le dimenticherai. È un modo per dire al tuo cervello di lasciarle andare per il momento, in modo che tu possa risolverle in seguito e così liberare spazio mentale. Le preoccupazioni non spariranno per magia, ma scriverle ti permetterà di circoscriverle e di evitare che dilaghino nella tua mente! Ed avrai spazio per affrontarle un passo alla volta.

#9

Supera le emozioni negative con il dialogo interiore

Il primo passo per gestire le emozioni negative è riconoscerle, nominalizzandole. A volte non riusciamo a dare subito un nome specifico a quello che proviamo, puoi iniziare dicendo a te stessa, anche ad alta voce se lo desideri: “La mia mente sta provando una sensazione spiacevole”. Il semplice fatto di **riconoscere la situazione** ti dà maggiore capacità di agire su di essa e cambiarla, se è quello che desideri. Potresti chiederti se effettivamente puoi risolvere il problema e, se non puoi, non ha senso arrabbiarsi.

#10



Bene-dici la tua giornata

Dedica qualche momento alla fine di ogni giorno per bene-dire il tuo vissuto. Bene-dire vuol dire **mettere nel giusto ordine**, dire bene le cose. Bene-dire la propria giornata vuol dire celebrare i successi, anche i più piccoli e pensare a come potresti migliorare ciò che non ha funzionato troppo bene, creando una nuova possibile via nella tua mente.

Bibliografia

- Gazzaniga M. (1989) Il cervello sociale, Giunti, Firenze.
- MacLean P.D. (1984) Evoluzione del cervello e comportamento umano, Einaudi, Milano.
- Paoletti, P., & Selvaggio, A. (2011). Osservazione. Quaderni di Pedagogia per il terzo Millennio. Perugia: Edizioni 3P
- Paoletti, P. (2018). OMM The One Minute Meditation. Tenero, CH: Medidea.
- Paoletti, P.; Soussan, T. D. B. (2019). The sphere model of consciousness: from geometrical to neuro-psycho-educational perspectives. Logica Universalis, 13(3), 395-415. https://doi.org/10.1007/s11787-019-00226-0
- Paoletti, P. (2019). L'intelligenza del cuore. BUR.
- Wittmann, M. (2009). The inner experience of time. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 364(1525), 1955-1967.
- Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Lillo, C., Anella, S., & Santinelli, A. (2022). Le Dieci Chiavi della Resilienza. https://fondazionepatriziopaoletti.org/10-chiavi-resilienza/

FONDAZIONE
PATRIZIO PAOLETTI
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

Da oltre 20 anni Fondazione Patrizio Paoletti ricerca e divulga i saperi sulla mente, sviluppando nuovi approcci educativi e fruibili per il benessere di tutti.

RICERCA AL SERVIZIO DELL'UMANITÀ

350.000
Ore di ricerca a sostegno del benessere degli adolescenti

28.500
iscritti ai nostri webinar sui temi dell'adolescenza

2.500
adolescenti e insegnanti raggiunti direttamente dai nostri progetti educativi

EQUIPE ED APPROCCIO DI RICERCA MULTIDISCIPLINARE

PATRIZIO PAOLETTI

Fondatore dell'Ente e ideatore dell'Istituto di Ricerca in Neuroscienze Educazione e Didattica

TAL DOTAN BEN-SOUSSAN

Neuroscienziata, è Direttore dell'Istituto di Ricerca per le neuroscienze, l'educazione e la didattica (RINED) della Fondazione Patrizio Paoletti

ELENA PEROLFI

Responsabile dei progetti pedagogici, didattici e formativi e membro del Cda della Fondazione

TANIA DI GIUSEPPE

Psicologa psicoterapeuta, responsabile della ricerca psicopedagogica della Fondazione.

MARCO BENINI

Pedagogista, è responsabile dei programmi educativi che la Fondazione Paoletti sviluppa sia in Italia che all'estero per sostenere l'educazione di qualità in contesti fragili e vulnerabili.

10 Esercizi

DELLA MAMMA CONSAPEVOLE

Sostieni la ricerca al servizio dell'umanità

FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

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