

# PERSONALIZZA LA TUA PRATICA MINDFUL

## Una guida pratica per creare un percorso su misura per te

*Cara praticante, caro praticante,*

se stai leggendo questa guida, significa che hai già fatto il primo passo importante: hai deciso di integrare la mindfulness nella tua vita quotidiana. Ogni persona è unica, e proprio per questo la pratica della mindfulness deve essere personalizzata per adattarsi perfettamente al tuo stile di vita, ai tuoi orari e alle tue esigenze specifiche.

| Come scegliere gli esercizi più adatti a te                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Per il tuo cronotipo:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sei una persona mattiniera?<ul style="list-style-type: none"><li>Privilegia le pratiche energizzanti al risveglio</li><li>Usa il "Primo Respiro Consapevole" appena sveglio</li><li>Combina mindfulness e movimento nelle prime ore</li></ul></li><li>Sei più attivo la sera?<ul style="list-style-type: none"><li>Concentra le pratiche più lunghe dopo il lavoro</li><li>Usa il "Reset Serale" prima di dormire</li><li>Sfrutta la quiete serale per pratiche riflessive</li></ul></li></ul><br><b>Per il tuo stile di vita:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pendolare:<ul style="list-style-type: none"><li>Trasforma il viaggio in pratica</li><li>Usa cuffie per pratiche audio</li><li>Alterna osservazione e presenza</li></ul></li><li>Genitore:<ul style="list-style-type: none"><li>Pratiche brevi ma frequenti</li><li>Coinvolgi i bambini quando possibile</li><li>Usa i momenti di routines familiari</li></ul></li><li>Professionista con agenda fitta:<ul style="list-style-type: none"><li>Integra micro-pratiche tra le riunioni</li><li>Usa le pause pranzo strategicamente</li><li>Programma reminder discreti</li></ul></li></ul> | <b>Adatta la durata delle pratiche</b><br>Formula 1-3-5: <ul style="list-style-type: none"><li>1 minuto:** Per giornate intensissime<ul style="list-style-type: none"><li>Tre respiri consapevoli</li><li>Mini body scan</li><li>Pausa presenza</li></ul></li><li>3 minuti: Per giornate intense<ul style="list-style-type: none"><li>Reset rapido</li><li>Pratica delle 3R</li><li>Momento di centratura</li></ul></li><li>5 minuti: Per momenti più distesi<ul style="list-style-type: none"><li>Meditazione guidata breve</li><li>Pratica del corpo</li><li>Osservazione consapevole</li></ul></li></ul><br><b>Crea le tue combinazioni</b><br>Per iniziare la giornata: <ol style="list-style-type: none"><li>Respiro consapevole (1 min)</li><li>Body scan veloce (2 min)</li><li>Intenzione del giorno (1 min)</li></ol><br>Per la pausa pranzo: <ol style="list-style-type: none"><li>Momento di presenza (1 min)</li><li>Mangiare consapevole (10 min)</li><li>Camminata mindful (5 min)</li></ol><br>Per concludere la giornata: <ol style="list-style-type: none"><li>Revisione della giornata (2 min)</li><li>Rilassamento guidato (5 min)</li><li>Gratitudine (1 min)</li></ol> | <b>Situazioni specifiche</b><br>Per l'ufficio: <ul style="list-style-type: none"><li>Micro-pratiche discrete:<ul style="list-style-type: none"><li>Respiro consapevole alla scrivania</li><li>Movimento mindful verso la stampante</li><li>Pausa caffè presente</li></ul></li></ul><br>Per chi lavora da casa: <ul style="list-style-type: none"><li>Routine di transizione:<ul style="list-style-type: none"><li>Ritual mattutino pre-lavoro</li><li>Pause strutturate</li><li>Chiusura consapevole</li></ul></li></ul><br>Per chi viaggia spesso: <ul style="list-style-type: none"><li>Pratiche portatili:<ul style="list-style-type: none"><li>Meditazioni audio</li><li>Esercizi senza equipaggiamento</li><li>Routine adattabili</li></ul></li></ul> |

## **Adatta alla tua energia**

- Energia alta:
  - Pratiche più lunghe e strutturate
  - Combinazione movimento e presenza
  - Esplorazioni sensoriali complete
- Energia media:
  - Pratiche bilanciate
  - Alternanza attività e pause
  - Focus sul respiro
- Energia bassa:
  - Micro-pratiche gentili
  - Momenti di puro riposo consapevole
  - Pratiche guidate rilassanti

## **Il tuo kit di emergenza mindful**

- Crea un kit personale con:
  - 3 pratiche rapidissime (30-60 secondi)
  - 2 ancore personali (respiro, suono, sensazione)
  - 1 frase di centratura

Esempi di combinazioni:

- Per lo stress:
  - Respiro 4-7-8
  - Ancora del contatto dei piedi
  - "Questo momento è così"
- Per l'ansia:
  - 5 respiri consapevoli
  - Ancora delle mani sul cuore
  - "Sono qui, sono presente"

## **Valuta l'efficacia**

- Tieni traccia di:
  - Come ti senti prima e dopo
  - Quali pratiche funzionano meglio
  - In quali momenti della giornata
  - Quali ostacoli incontri
- Rivedi e adatta:
  - Settimanalmente all'inizio
  - Mensilmente una volta stabilizzato
  - Quando cambiano le circostanze di vita

## **Ricorda**

- Non esiste la pratica "perfetta"
- La costanza è più importante della durata
- Adatta e modifica secondo necessità
- Celebra ogni momento di presenza
- Sii gentile con te stesso nel processo

La mindfulness è un viaggio personale, e questa guida è solo l'inizio. Usala come punto di partenza per creare la tua pratica unica e significativa.

Con presenza e gentilezza,  
Luna