



0° MODULO

Introduzione alla Mindfulness





MODULO 0°

con la Dott.ssa Claudia Buttignol

Risveglia il Benessere Dentro di Te

Percorso di Mindfulness con Claudia Buttignol

Benvenuti al nuovo percorso di Spazio Amore!  

Un viaggio per imparare a vivere con più **consapevolezza, equilibrio e amore**.

Struttura del Percorso

- ✓ **8 incontri** suddivisi in **7 moduli**
- ✓ Un'esperienza trasformativa, che mira a integrare le pratiche nella vita quotidiana
- ✓ Approccio pratico e teorico, per consolidare l'apprendimento

Come si svolge ogni incontro?

- 1 Contestualizzazione teorica** – Capire i principi della mindfulness
- 2 Esperienza diretta** – Pratiche guidate
- 3 Pratica a casa** – Applicazione nella quotidianità

 **Consiglio** : Tenere un **taccuino o note digitali** per annotare riflessioni e trasformazioni personali.

Mindfulness e Amore: Perché sono collegati?

 **Se non stai bene, non puoi entrare in uno stato d'amore.**



💡 Questo percorso **non è solo l'anticamera all'amore** , ma uno strumento concreto per:

- ✓ Elevare il livello energetico
 - ✓ Trasformare ansia e stress
 - ✓ Coltivare una presenza consapevole
-



Chi è Claudia Buttignol?

Claudia è una **psicologa clinica** , specializzata in:

- 🧑‍🎓 **Mindfulness e approcci psicosomatici**
- 📖 **Criminologia e psicologia investigativa**
- 🌍 **Meditazione e filosofia buddista**

♦ La **psicologia esplora il passato** , mentre la **mindfulness aiuta a vivere il presente** in modo centrato e consapevole.



Cos'è la Mindfulness?

La **mindfulness** è la **pratica della presenza consapevole** , ovvero **prestare attenzione in modo attivo e intenzionale** .



Un mito da sfatare

La mindfulness è spesso **banalizzata** , ridotta a un esercizio di pochi minuti al giorno. In realtà, è una pratica trasformativa che **entra nella nostra vita quotidiana** , influenzando il nostro modo di pensare, sentire e relazionarci.



Differenza tra mindfulness e meditazione

- ✓ **Meditazione** → Uno stato di coscienza raggiunto tramite diverse tecniche
- ✓ **Mindfulness** → Uno strumento che ci aiuta a vivere con più consapevolezza, anche nelle azioni quotidiane



♦ **Esempio di Thich Nhat Hanh**

💧 **Lavare i piatti** → Non è solo un'azione meccanica, ma un'occasione per **essere presenti**, sentire l'acqua, il sapone, il movimento delle mani.

💜 Mindfulness ed Emozioni

Viviamo in una “**società del positivo**”, come la definisce il filosofo Byung-Chul Han.

✗ **Messaggio culturale:** Dobbiamo sempre essere felici e condividere solo momenti di gioia.

⚠ **Rischio:** Le emozioni “negative” vengono rimosse e represses, creando **anestesia emotiva**.

💡 **Mindfulness e gestione delle emozioni**

- ✓ Non indaga sulle cause, ma aiuta ad attraversare e accogliere ciò che si prova
 - ✓ Permette di **sentire senza giudicare**, trasformando la relazione con le emozioni
-

🌱 Mindfulness e Relazioni

Come cambia la qualità delle relazioni con la consapevolezza?

💜 **L'ascolto attivo e la presenza consapevole**

✓ **Essere presenti con intenzione** → Non pensare già alla risposta mentre l'altro parla

✓ **Accogliere senza voler “fare” qualcosa** → Il valore dell'ascolto senza intervento

🌱 **Relazione con sé stessi e con gli altri**

- ✓ Se non sappiamo **ascoltare noi stessi**, sarà difficile ascoltare davvero gli altri
- ✓ L'accoglienza dell'altro dipende dalla nostra capacità di **accogliere noi stessi**



💡 Chi pratica mindfulness e meditazione tende a creare relazioni più profonde e autentiche.

Perché? Perché si presenta **senza maschere** , invitando anche l'altro a fare lo stesso.

📌 Come Si Svolge il Percorso?

💜 Il Primo Modulo: Notare la Mente

🧠 Dal pilota automatico alla consapevolezza

😬 Cos'è il pilota automatico?

Il cervello esegue molte azioni senza che ne siamo consapevoli.

♦ **Esempi pratici:**

- ✓ chiudere la porta di casa e poi chiedersi: "L'ho chiuso davvero?"
- ✓ Guidare senza ricordare il tragitto

⚠️ **Perché accade?**

Viviamo in una società iperconnessa e frenetica, che ci porta a **disconnetterci dal momento presente** .

🌱 **Mindfulness = Riportare attenzione al presente**

💜 Un Percorso Esperienziale: Agire, Non Solo Sapere



Obiettivo:

Non solo **comprendere concetti teorici** , ma **sperimentarli** attraverso la pratica.

Due approcci all'apprendimento:

- 1 Leggere e conoscere** → Rimane a livello teorico
- 2 Fare esperienza diretta** → Porta un reale cambiamento nella vita quotidiana

 **La vera trasformazione avviene nell'azione.**

Conclusione: Un Viaggio Verso il Benessere Interiore

Cosa puoi aspettarti da questo percorso?

- ✓ Più **consapevolezza** nelle azioni quotidiane
- ✓ Un maggiore senso di **equilibrio interiore**
- ✓ Strumenti pratici per **gestire ansia e stress**
- ✓ Relazioni più autentiche, basate sulla **presenza e l'ascolto consapevole**

 **“Non credere a tutto quello che dico, ma sperimentalo sulla tua pelle.”**

L'invito di Claudia è **provare** la consapevolezza e vedere **come cambia la tua vita** .

 **Tu meriti di vivere con più consapevolezza, amore e benessere. Questo viaggio è per te.** 



Consapevolezza e Amore: Un Legame Profondo

La Presenza Come Chiave di Accesso alla Vita

 Quante **volte la vita accade senza che ce ne accorgiamo?**

La consapevolezza ci aiuta a **vivere con consapevolezza**, a non lasciarci sfuggire il presente mentre siamo distratti dai nostri pensieri o aspettative.

 **Consapevolezza e amore sono collegate?**

- ✓ La consapevolezza ci permette di accorgerci che tutto è amore
- ✓ L'amore espande la nostra consapevolezza
- ✓ Una alimenta l'altra, in un circolo di crescita reciproca

◆ **Amore e consapevolezza nella relazione**

Quando siamo presenti in una relazione, riusciamo a **vedere l'altro per ciò che è** e non solo attraverso le nostre aspettative o proiezioni.

 *"La vita è ciò che ti accade mentre fai altri progetti."*

(*La vita è ciò che accade mentre fai altri progetti.*) - John Lennon

Dal Fare all'Essere: Il Passaggio Fondamentale

 **Viviamo in una società del "fare"**

- ✓ Siamo abituati a **definirci in base a ciò che facciamo**
- ✓ La mindfulness ci insegna a **invertire il processo** : prima essere, poi fare

 **"Se faccio, allora sono" → "Sono, quindi faccio"**



✓ Essere consapevoli non significa cambiare le azioni, ma il modo in cui le viviamo.

✓ Osservare senza giudicare ci permette di scoprire nuove possibilità.

◆ Lavoro e identità

Claudia condivide la sua esperienza personale: crescere in una cultura del "fare a tutti i costi" l'ha portata a comprendere che **non siamo solo il nostro lavoro o i nostri risultati**.

✓ La mindfulness le ha insegnato a bilanciare il fare con l'essere.

♥ Mente, Corpo e Spirito: Un'Unica Realtà

💡 La connessione tra mente e corpo è indiscutibile.

✓ Le discipline orientali (es. Yoga) lo insegnano da secoli

✓ La scienza occidentale lo conferma (es.

Psiconeuroendocrinoimmunologia, PNEI)

◆ Il corpo non mente

✓ Le emozioni non espresse si manifestano nel corpo

✓ Il radicamento è essenziale per non restare intrappolati nei pensieri

⚠ Il pilota automatico non riguarda solo le azioni, ma anche i pensieri.

✓ La consapevolezza aiuta a interrompere i **pensieri automatici**, che spesso distorcono la realtà

🌱 Nutrire il Corpo con Consapevolezza

🍴 Mangiare consapevolmente non riguarda cosa mangiamo, ma come lo facciamo.



- ✓ Il cibo non è solo energia fisica, ma anche trasformazione
- ✓ L'atto del mangiare diventa un momento di presenza e gratitudine
- ✓ Durante il percorso, praticheremo insieme il **Mindful Eating**

💡 Il modo in cui ci nutriamo riflette il modo in cui ci relazioniamo alla vita.

🛡️ Scoprire l'Armatura: Rispondere al Dolore

🧱 Cos'è l'armatura?

- ✓ È la **difesa** che abbiamo costruito per proteggerci dal dolore
- ✓ Spesso ci identifichiamo con il nostro carattere senza renderci conto che è una protezione

💡 L'armatura non si toglie, si riconosce.

- ✓ Una volta osservata, possiamo scegliere se lasciarla andare o meno
- ✓ Il vero cambiamento avviene **nella consapevolezza, non nella repressione**

♦ **Dolore vs. Sofferenza**

⚠️ Il dolore è inevitabile, ma la sofferenza è una scelta.

- ✓ La sofferenza nasce quando resistiamo al dolore
 - ✓ La consapevolezza ci insegna a **rispondere**, invece di **reagire**
-

🌱 Mindfulness e Vocazione: Scoprire il Proprio Daimon

💡 Cos'è il Daimon?

- ✓ È il **talento, il genio interiore, la nostra vocazione**
- ✓ È la nostra guida interiore, il nostro scopo più profondo

♦ **La mindfulness può aiutarci a scoprire il nostro Daimon?**

Assolutamente sì! ☀️



- ✓ **Porta chiarezza** → Ci aiuta a distinguere tra ciò che vogliamo davvero e ciò che è condizionato dagli altri
 - ✓ **Facilita l'ascolto interiore** → Ci permette di riconoscere la nostra verità
 - ✓ **Aiuta a superare i blocchi mentali** → Riconoscere l'armatura ci permette di smettere di auto-sabotarci
-

Conclusione: Un Viaggio di Trasformazione

- ♥ **Consapevolezza e amore sono inseparabili.**
 - ✓ Più siamo consapevoli, più viviamo nell'amore
 - ✓ Più viviamo nell'amore, più diventiamo consapevoli
- ☀ Questo percorso è un invito a vivere con più presenza, autenticità e libertà.
- ✨ Non si tratta di cambiare chi siamo, ma di riscoprire ciò che siamo sempre stati.

Dal Fare all'Essere: La Scoperta della Nostra Vera Essenza

- 💡 **Quando iniziamo ad ascoltarci e connetterci con ciò che ci dà piacere, entriamo in contatto con la nostra vera essenza.**
 - ✓ Non è più un fare per dovere, ma un fare per piacere.
 - ✓ Ci accorgiamo di essere nello stato di **flusso**, nel flusso naturale delle cose.
 - ✓ Sentiamo che ciò che facciamo ci appartiene davvero.
- ♥ **Come nasce questo stato?**
- ✓ **Non imponendoci di fare qualcosa, ma scegliendolo liberamente.**
 - ✓ **Seguendo il piacere, non l'obbligo.**



♦ L'energia dell'Eros: Il piacere come guida

Spesso si associa l'energia erotica solo alla sfera sessuale, ma in realtà l' **Eros è l'energia del piacere e della vitalità** .

- ✓ È la forza che ci connettiamo con ciò che amiamo fare.
- ✓ Ci aiuta a riscoprire la nostra vocazione.
- ✓ Ci permette di trasformare il nostro fare in un'espressione autentica del nostro essere.

☀️ Quando **seguiamo il piacere autentico, il nostro fare diventa un servizio al nostro Daimon, alla nostra essenza più profonda.**



I Sette Principi della Mindfulness

💡 **Diversi dagli atteggiamenti della consapevolezza, questi principi sono vere e proprie guide di pratica.**

- ✓ **Il non giudizio** – Smettere di etichettare le esperienze come buone o cattive.
- ✓ **La mente del principiante** – Guardare la realtà con occhi nuovi, senza preconcetti.
- ✓ **Il non sforzo** – Smettere di forzare le cose, permettere loro di accadere.
- ✓ **L'accettazione** – Accogliere la realtà per come è, senza resistenza.



Come si praticano i principi della consapevolezza?

- ✓ **Osservando se stessi** , senza sforzarsi di cambiare immediatamente.
- ✓ **Allenandosi su un principio alla volta** , ad esempio dedicando un mese all'accettazione.
- ✓ **Ripetendo frasi di stimolo** , per aiutare la mente a rimanere in quella frequenza.



Questi principi non ti impongono di "fare", ma di osservare.

- ✨ Ogni istante della vita è un'opportunità di apprendimento.
-



Un Esercizio di Consapevolezza: Pensare Fuori dagli Schemi



L'esercizio dei nove punti

Claudia propone un esperimento semplice, ma potente.

- ✓ Si disegnano **nove punti disposti in un quadrato** .
- ✓ L'obiettivo è collegarli con **quattro segmenti, senza mai staccare la penna dal foglio** .

♦ **Qual è l'insegnamento dietro questo esercizio?**

- ✓ Molti di noi **rimangono dentro i bordi** , senza accorgersi che la soluzione sta nel



pensare fuori dagli schemi .

✓ Fin da piccoli, ci viene insegnato a **colorare dentro i bordi** , limitando la nostra creatività e libertà.

✓ **Siamo condizionati a seguire regole e schemi mentali** , senza mettere in discussione se esistano alternative.

☀ **La mindfulness ci invita a guardare oltre, a sperimentare nuove possibilità.**

◆ **Rompere lo schema non significa perdere il controllo.**

✓ Significa **accogliere il nuovo** , senza sentirsi sbagliati o inadeguati.

✓ È un invito ad **allinearci con la nostra vera essenza** , il nostro Daimon.

💬 **Domanda aperta:** Ti sei mai sentito limitato da schemi imposti?

La Bellezza nella Quotidianità

💡 **La bellezza non si trova solo in luoghi lontani o in esperienze straordinarie.**

✓ È negli occhi di chi sa guardare.

✓ È nella semplicità della vita di tutti i giorni.

✓ È nell'esserci, nel vivere il momento con presenza.

◆ **La consapevolezza ci insegna a riscoprire la bellezza della quotidianità.**

✓ Guardare il viso di una persona con attenzione.

✓ Osservare un albero, un tramonto, il cielo.

✓ Assaporare ogni istante, senza fretta.

☀ **Quando smettiamo di vivere in pilota automatico, il mondo assume nuovi colori.**

Il Controllo e la Libertà

💡 **Spesso viviamo con l'illusione di dover controllare tutto.**

✓ Se le cose non vanno come vogliamo, sentiamo di aver perso il controllo.

✓ Ci aggrappiamo a schemi rigidi, credendo che sia l'unico modo giusto di vivere.

⚠ **Ma cosa succede se lasciamo andare il controllo?**

✓ Scopriamo che la vita ha un suo flusso naturale.

✓ Impariamo ad accogliere l'inaspettato.

✓ Ci rendiamo conto che il nostro valore non dipende dal fare, ma dall'essere.



☀️ La libertà arriva quando riconosciamo che esistono sempre più possibilità di quelle che vediamo.

🌀 Costruire un Io Solido per Superarlo

💡 Per poter trascendere l'ego, dobbiamo prima costruirlo.

- ✓ Non possiamo superare ciò che non esiste.
- ✓ Servire un'identità forte e radicata per poterla trasformare consapevolmente.
- ✓ Saltare direttamente alla dissoluzione dell'ego può portare confusione.

♦ Il percorso spirituale inizia dalla conoscenza di sé.

- ✓ Prima di "superare l'io", dobbiamo costruirne uno sano.
- ✓ La consapevolezza non ci chiede di negare la nostra individualità, ma di osservarla con distacco.

☀️ L'equilibrio sta nel riconoscere la nostra identità senza identificarci completamente con essa.

💡 Conclusione: Un Invito alla Consapevolezza

- ✓ Vivere con consapevolezza significa vedere oltre gli schemi imposti.
- ✓ Significa riscoprire il piacere autentico del fare, senza obblighi.
- ✓ Significa accogliere la vita così com'è, senza volerla controllare.

✨ Quali schemi sei pronto a mettere in discussione?

🌱 Quale principio della consapevolezza vuoi integrare nella tua vita?

🌱 Mindfulness: Controindicazioni e Benefici Neurobiologici



💡 La consapevolezza ha controindicazioni?

Secondo la scienza, **non esistono grandi controindicazioni** alla pratica della consapevolezza.

- ✓ Tuttavia, per chi sta vivendo un **momento di dolore profondo o un lutto recente**, potrebbe essere utile prima dare spazio all'elaborazione della sofferenza.
 - ✓ **Ma proprio in questi momenti**, la mindfulness può offrire strumenti efficaci, spesso più incisivi di terapie di lunga durata.
-

🌀 L'Io, l'Ego e la Maschera

💡 La consapevolezza non elimina l'ego, ma aiuta a non identificarsi con esso.

- ✓ L'ego è la nostra interfaccia con il mondo, non è da eliminare.
- ✓ Il problema nasce quando ci identifichiamo **solo** con la nostra maschera.

♦ L'auto-osservazione: la chiave per riconoscere noi stessi e gli altri

✓ Quando riconosciamo le nostre maschere, possiamo riconoscerle anche negli altri.

- ✓ **Se abbiamo lavorato su noi stessi**, percepiamo subito quando un'emozione o un comportamento dell'altro non è autentico.

☀️ **Riconoscere la maschera non significa toglierla, ma smettere di credere di essere solo quella.**

🧠 Mindfulness e Neuroscienze: Come Cambia il Cervello

🔬 La consapevolezza ha un impatto reale sulle strutture cerebrali.

- ✓ **Aumenta lo spessore del cingolo**, la regione del cervello che regola le emozioni.
- ✓ **Potenzia l'insula**, migliorando la consapevolezza corporea e interiore.
- ✓ **Riduci il volume dell'amigdala**, la "sentinella della paura" che si attiva in situazioni di stress.

💡 Il nostro cervello è plastico

- ✓ Grazie alla **neuroplasticità**, la pratica regolare della mindfulness modifica la nostra mente.
 - ✓ Ci permette di uscire da automatismi mentali e reazioni di paura.
-



Stress, Ansia e Due Sistemi Nervosi

💡 Le neuroscienze dimostrano che non possiamo essere in stato di stress e rilassamento contemporaneamente.

✓ Il **sistema nervoso simpatico** – responsabile della reazione di attacco o fuga – è costantemente attivato nella società moderna.

✓ Il **sistema nervoso parasimpatico** – responsabile del rilassamento e del benessere – viene spesso trascurato.



La **mindfulness** aiuta a riequilibrare questi sistemi, riportandoci a uno stato di calma e presenza.



Perché oggi è fondamentale praticare la consapevolezza?

✓ Perché viviamo in una società che ci tiene costantemente in modalità “attacco e fuga”.

✓ Perché ci aiuta a riconnetterci con il nostro corpo e il nostro respiro, interrompendo il ciclo dello stress.



La Mindfulness e l'Amore: Il Video di Claudia



“Come possiamo davvero osare e ricevere amore se siamo bloccati in una condizione di stress e ansia?”



Quando **la mente corre veloce, il cuore si chiude.**



Ci dimentichiamo di vivere il momento presente.



Solo nella calma e nella presenza, possiamo davvero **sentire l'amore**.



Con ogni respiro consapevole:



Lo stress si dissolve.



L'ansia lascia spazio alla calma.



E in quello spazio, solo in quello spazio, l'amore può fluire verso di noi e da noi.



Torna al momento presente. Solo qui e ora l'amore può davvero nascere.



Prepariamoci al Percorso: Il Diario di Mindfulness



 **Strumento fondamentale: il taccuino**

- ✓ Vi aiuterà a **monitorare le trasformazioni interiori** .
- ✓ Vi permetteremo di **notare i cambiamenti emotivi settimana dopo settimana** .

 **La scrittura aiuta a prendere consapevolezza del percorso interiore.**

 **Le indicazioni pratiche verranno inviate via email e condivise nella community.**

Il Prossimo Incontro: "Notare la Mente – Dal Pilota Automatico alla Consapevolezza"

 **Giovedì alle 10:30 – Aperto a tutti**

- ✓ Se senti che questo percorso può essere utile a qualcuno, invitalo!
 - ✓ **Sarà un'opportunità per iniziare a uscire dal pilota automatico e riscoprire la presenza.**
-



Ringraziamenti e Conclusione

- ♥ **Un grazie speciale a Claudia e alla community di Spazio Amore.**
- ✓ **Questo percorso è un viaggio reciproco di crescita e scoperta.**
- ✓ **Ogni incontro è un'opportunità per espandere la consapevolezza e vivere con più amore.**

 **Ci vediamo giovedì per il primo incontro del percorso!**