

ISTRUTTORI

Irene Guglieri,

Psicologa psicoterapeuta, ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based con AIM Associazione Italiana Mindfulness. Svolge la propria attività principale presso l'Istituto Oncologico Veneto IOVIRCCS di Padova, con particolare riferimento all'accompagnamento consapevole nelle fasi avanzate e terminali di malattia

Giovanni Foffano,

Assistente Sociale, laureato in politiche e servizi sociali, ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based con AIM Associazione Italiana Mindfulness. approfondisce l'Insight Dialogue con Gregory Kramer e Mary Burns, lo Zen con Melissa Blaker e David Rynick; partecipa alla formazione avanzata come istruttore di protocolli MBSR col "Centre for Mindfulness Research and Practice" dell'Università di Bangor (UK).

Dove:

Casa Sacro Cuore
Via Col Draga, 1
Possagno (TREVISO)

Quando:

13 - 15 Ottobre 2017

Per informazioni e iscrizioni:

Tel.: 3485204514

E-mail:

centrovenetomindfulness@gmail.com

In primo luogo possiamo stare con l'esperienza mentale senza cercare di cambiarla, come semplici testimoni. In secondo luogo possiamo togliere le erbacce, ridurre ciò che crea sofferenza per noi e per gli altri. E, in terzo luogo, possiamo piantare e coltivare fiori che siano fattori di crescita come la resilienza, la gratitudine e l'amore.

(Rick Hanson)

**Difficile a essere conosciuta,
profondamente nascosta,
vagante a capriccio,
l'intelligente custodisce la mente:
la mente custodita è il principio della
gioia
(Dhammapada)**



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

PER INFORMAZIONI E/O
ISCRIZIONI

Tel.: 348 520 4514

E-mail:

centrovenetomindfulness@gmail.com

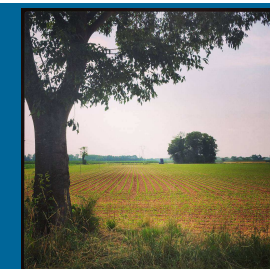
COLTIVARE LA MENTE

Seminario intensivo
residenziale di
MINDFULNESS



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS



Semi di felicità
Coltivare la mente

13 - 15 Ottobre 2017

Casa Sacro Cuore

Possagno (TV)



Fino a non molto tempo fa l'idea prevalente, in psicologia e psicoterapia, era che fossimo spinti dai nostri impulsi. Impulsi che dovevamo imparare a regolare. Forze di base che ci spingevano a crescere in una certa direzione e dalle cui sorti dipendeva la nostra salute emotiva. Il gioco era tutto lì: nel cuore. La mente non era considerata particolarmente influente per la salute emotiva se non per fornire la possibilità di comprendere quello che succedeva.

Poi abbiamo cominciato a comprendere che quello che pensavano – sì, proprio la materia intangibile dei pensieri – aveva una certa importanza. Un pensiero può suscitare emozioni. Un pensiero può produrre reazioni fisiche. Non tutto quindi sta nel cuore. Tanto sta anche nella mente. Solo che, a questo punto, gli strumenti di lettura dei movimenti del cuore non erano più adatti a lavorare con la materia intangibile dei pensieri.

Oggi sappiamo che ciò che pensiamo forma la mente come ciò che sentiamo e che, spesso, molto spesso, sentiamo quello che vogliono i nostri pensieri. Solo che siamo abituati a parlare di emozioni. Non di pensieri. Rimangono fantasmi segreti della nostra mente. Poco condivisibili anche perché proviamo vergogna per molti dei nostri pensieri.

Eppure la logica dei pensieri è semplice. È come quella di un giardino. Cresce quello che coltiviamo. Se coltiviamo gramigna cresce gramigna. Anzi la gramigna cresce comunque: possiamo solo scegliere se toglierla o no.

Se coltiviamo rose crescono rose. Se coltiviamo margherite crescono margherite. Se coltiviamo pensieri oscuri questi daranno una forma oscura anche alle nostre emozioni. Se coltiviamo pensieri leggeri anche il nostro cuore sarà sollevato.

Non dobbiamo fare con i pensieri lo stesso lavoro



interpretativo che facciamo con le emozioni. Hanno una natura diversa: richiedono un trattamento diverso. Cercare le cause che hanno prodotto un pensiero è come cercar di capire in che punto del mondo è nata una nuvola

Se pensi alla tua mente come un giardino, vorresti coltivare proprio tutti i pensieri che l'attraversano? O sceglieresti, per qualche pensiero, di tornare al respiro per non coltivarlo? Sì

perché non abbiamo bisogno di mandar via i pensieri ma solo di non coltivarli e per farlo basta riprendere i sensi. Niente di più semplice. Tornare al corpo, all'amorevole contrappeso del corpo, che rende la natura intangibile dei nostri pensieri solo polvere della realtà.

Con il patrocinio di



Associazione Italiana per la Mindfulness

