

Questo corso è per te?

Questo corso è per **tutti coloro che desiderano migliorare la qualità della propria vita in modo concreto, sfruttando la tecnologia buddhista della felicità**. È particolarmente utile se:

- Ti senti **stressato** o ansioso e cerchi il metodo più efficace per gestire questi stati d'animo e le sensazioni ad esso collegate.
- Desideri aumentare la tua **consapevolezza** e vivere il presente con maggiore intensità, ritrovando entusiasmo e dando nuovo senso alla tua vita.
- Vuoi migliorare la tua **capacità di concentrazione** e performance riducendo nel contempo gli sforzi e la fatica.
- Hai bisogno di ridurre la tua reattività emotiva (rabbia, rancore, irritabilità...) e/o liberarti dall'ansia e dal senso di precarietà.
- Desideri imparare tecniche che diano benefici rapidi e concreti nella tua specifica quotidianità

Cosa Imparerai - Il Contenuto del Corso

Ogni lezione combinerà spiegazioni teoriche chiare e accessibili con pratiche esperienziali guidate, per un approccio concreto che dà subito benefici.

Ecco cosa esploreremo insieme:

- **Introduzione alla Mindfulness:** che cos'è la mindfulness e come può trasformare la tua esperienza quotidiana.
- **L'ancoraggio al presente:** imparerai come liberare e rendere più efficace la tua mente rimanendo centrato nel momento presente.
- **I 4 fondamenti della consapevolezza:** corpo e sensazioni, percezioni, formazioni mentali, coscienza. Vedremo come la gestione di questo sistema consente la serena padronanza di ogni realtà.
- **La gestione dei pensieri:** scoprirai come gestire i tuoi pensieri senza farti travolgere, coltivando una mente calma e chiara.
- **Le gestione delle emozioni difficili:** apprenderai come affrontare le emozioni pesanti senza farti travolgere, coltivando un cuore sereno.
- **L'integrazione pratica della Mindfulness nella Vita Quotidiana.** Integreremo la consapevolezza equanime nelle attività di ogni giorno: lavorare, mangiare, comunicare, gestire i figli, coltivare la relazione di coppia e quelle parentali.
- **Coltivare Amore e rifiorire nei sentimenti.** Vedremo come sviluppare il vero amore partendo da un atteggiamento gentile verso se stessi.

Ogni lezione includerà esercizi pratici e momenti di condivisione, per un apprendimento immersivo e coinvolgente.

Partecipando a questo corso, imparerai a:

- **Gestire lo stress e l'ansia:** acquisirai tecniche semplici ma efficaci nella riduzione delle tensioni e dello stress, sviluppando la capacità di rispondere con maggiore calma ed efficacia alle sfide quotidiane.
- **Migliorare la concentrazione:** svilupperai la capacità di focalizzare la tua attenzione, ottenendo un miglioramento delle performances (e della memoria) unito a una riduzione degli sforzi.
- **Vivere con piacere, gioia e pienezza:** imparerai come intensificare e moltiplicare i piccoli piaceri della vita, migliorandone la qualità.
- **Regolare le tue emozioni:** sarai in grado di riconoscere e gestire le tue emozioni senza esserne sopraffatto, ottenendo una maggiore stabilità emotiva.
- **Migliorare le relazioni:** la maggiore (ed efficace) consapevolezza di te stesso si rifletterà positivamente anche nelle tue interazioni con gli altri.
- **Dormire meglio:** vedrai come le pratiche di mindfulness possono contribuire a ridurre l'insonnia e a migliorare la qualità del sonno.

Farai esperienza diretta di come la mindfulness può trasformare la tua routine portando più serenità, stabilità, chiarezza e gioia.