

Mindfulness o Stato Mentale focalizzato

Iniziamo a delimitare il territorio con una definizione funzionale.

La Mindfulness è una parola giovane e fresca, entrata da poco ma con forza, nel dizionario linguistico del nostro paese. Sta ad indicare lo *Stato Mentale focalizzato* (secondo la definizione della PNL) che ci permette di essere “presenti ed attenti alla propria esperienza nel momento in cui accade, consapevoli dei pensieri, delle emozioni e delle sensazioni fisiche che si presentano momento dopo momento, accogliendole così come sono”. Si tratta di una modalità per entrare in contatto intimo con il nostro presente, così *come la PNL*, accorgendoci di tutte le volte che il nostro pensiero ci porta altrove.

Il concetto di Stato di Mindfulness, concetto da sempre appartenente alla cultura orientale, è uno dei protocolli scientifici più studiato dai neuroscienziati di tutto il mondo. La sua efficacia ha portato a una esplosione di ricerche sulla sua validità.

La ricerca scientifica ha dimostrato che lo Stato di Mindfulness o Stato Mentale focalizzato, porta significativi benefici alla salute riducendo ansia, agitazione, inquietudine, depressione, pensieri ricorrenti, disturbi del sonno, scatti d'ira, iperattività, deficit dell'attenzione, problematiche alimentari, dipendenze e una vasta serie di disturbi fisici (somatizzazioni, dolori cronici, psoriasi, ipertensione arteriosa, ...). L'allenamento della mente previene il decadimento cognitivo dell'invecchiamento e riduce i disagi organici e psicologici della menopausa.

Migliorano le nostre prestazioni in ambito scolastico, lavorativo e sportivo ed aumenta la qualità delle nostre relazioni quotidiane.

Il concetto di fondo è che la mente può essere allenata ad essere più attenta e focalizzata, più vigile e consapevole di tutti movimenti interni ad essa (pensieri, emozioni e sensazioni). Ci si può addestrare all'ascolto attivo del corpo, monitorando le proprie sensazioni fisiche altrimenti inconsce (respiro, battito cardiaco e percezioni sensoriali), causa principale dei principali Mr. Brown che passeggiano indisturbati nelle pieghe della nostra mente.

Così facendo si impara a disinserire il pilota automatico con cui spesso viviamo, rispondendo con più prontezza e proattività alle esperienze della vita.

Un detto dice “La Mente non mente”. Devi conoscerla nelle sue manifestazioni e sperimentarla con azioni concrete per poterla abituare all'azione dove e quando ti serve.