

San Valentino

STRUTTURA RESIDENZIALE PSICHIATRICA

Dott. Riccardo Ballerini

Tecnico Riab. Psichiatrica

Drammaterapeuta

Facilitatore Mindfulness

ballerinifiume@gmail.com

Tel. +39 3472533550

Mindfulness MBSR

Tecniche di Rilassamento Muscolare

Un percorso di Mindfulness per allenare la mente

- Portare la nostra attenzione nel momento presente, nel “qui & ora”
- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Osservare, riconoscere e comprendere i propri automatismi
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- Coltivare un’attenzione e un’attitudine non giudicante
- Prendersi cura di se stessi

Benefici della pratica della Mindfulness

- maggiore padronanza dello stress
- riduzione dell’ansia e delle rimuginazioni
- miglioramento dell’umore e aumento delle emozioni positive
- maggiore empatia e una relazione più serena con sé stessi e con gli altri
- maggiore qualità del sonno
- per chi soffre di dolori cronici: riduzione del dolore percepito e maggiore capacità di gestirlo

San Valentino

STRUTTURA RESIDENZIALE PSICHIATRICA

Perchè fare un percorso di Mindfulness?

Il protocollo MBSR ti permette di aprirti all'esperienza consapevole della presenza, imparando a gestire i fattori stressanti, le emozioni che ne conseguono.

Che cosa si intende per Stress?

Lo stress è la resistenza che ognuno di noi ha nell'affrontare i cambiamenti, specie quelli improvvisi ed indesiderati. Facciamo fatica ad accettare i cambiamenti: Il partner ci lascia, il capo improvvisamente cambia idea, richieste continue dei clienti, un incidente mi blocca, una malattia, una perdita: traumi che ci obbligano a cambiamenti indesiderati.

Cosa significa essere presenti?

Essere presenti vuol dire concedersi la possibilità di vivere il momento presente, il qui ed ora, libero dai pensieri spesso giudicanti e svalutanti che commentano ogni azione che faccio, ogni evento che mi succede: smetto di commentare (svalutando, giudicando negativamente) mi apro all'esperienza così come si manifesta. Vuol dire pacificare la mente e godersi a pieno il momento presente.

Perchè la Mindfulness per imparare ad essere presenti e liberi dal rimuginare?

Il protocollo MBSR ti insegna a portare deliberatamente la mente ad osservare in modo curioso il momento presente e a prendere consapevolezza di ciò che sei, libero dai giudizi e dai pregiudizi ed ti fornisce gli strumenti per imparare a riconoscere i pensieri svalutanti, tossici che ti impediscono di agire libero e con consapevolezza.

San Valentino

STRUTTURA RESIDENZIALE PSICHIATRICA

Perchè si fa in gruppo?

MBSR è stato pensato per il gruppo perché la pratica di gruppo permette di favorire una maggior partecipazione e comprensione del processo, il gruppo alimenta la fiducia nella pratica ed il parere, feedback, restituzione dell'esperienza fatta, fornisce a ciascuno gli strumenti per la comprensione, e lo sviluppo della pratica stessa, si percepisce assieme un percorso di crescita e si sostiene la fiducia reciproca. Oltre a questo, avendo bisogno di almeno un numero di 8 incontri, il gruppo facilita l'ingaggio di ciascuno e la continuità oltre che costare meno anche in termini economici.

Cosa si ottiene?

Rilassamento fisico e consapevolezza, mente pacificata, diminuzione dello stress, libertà dal giudizio, si favorisce la curiosità, la gentilezza, la meraviglia, l'accettazione delle cose per come si presentano, conoscenza del proprio respiro, capacità di ascolto di se e dell'altro, empatia, riconoscimento delle emozioni e successivo contenimento emotivo, miglioramento del sonno, presenza e concentrazione aperta e curiosa.