

Commenti partecipanti protocollo MBSR di Mindfulness dell'autunno 2018

Presso Centro Mindfulness Mente&Vita – Associazione Asia Modena

“In questo percorso di Mindfulness ho capito che c'è una persona con cui non voglio stare e quella persona sono io... . E ho realizzato che riempio tutti i vuoti, perché a stare da solo mi annoio, non mi sento a mio agio. Il paradosso è che mi ritengo interessante e piacevole per gli altri. Questo mi ha molto colpito, è da approfondire”. (A. 44 anni, dirigente)

“La cosa che mi ha impressionato di più durante il corso di Mindfulness è ritornare al corpo, al respiro, forse perché ho vissuto tutto sempre in modo molto mentale e cercavo soluzioni nella mente. L'idea, la pratica di questo “ritornare” è sorprendente...” (G.F., 42 anni, impiegata)

“Dopo questo corso siamo tutti più consapevoli. Intendo proprio il gruppo che ha seguito il protocollo MBSR, nel suo insieme: a un occhio clinico appare molto meno preda di stress e adattamenti negativi”. (G., 56 anni, medico)

“Ora ho l'impressione di avere i problemi di fianco, invece di esserci dentro come prima. Metto un po' di spazio tra me e loro e rimuginano meno”. (P., 50 anni, commerciante)

“In questi due mesi in cui ho seguito con attenzione il protocollo ho notato una diminuzione sostanziale dei sentimenti negativi. La pratica della Mindfulness è stato un filo conduttore che ha dato forma al quotidiano”. (G., 36 anni, insegnante filosofia)

“Non mi ricordavo più come si cammina, è stata una grande scoperta. Sono riuscita a vivere nel presente, ora so cosa significa”. (R., 21 anni, studente medicina)

“Per me la scoperta più grande è stata il silenzio. Prima di praticare Mindfulness lo associavo alla solitudine, ora ho scoperto che nel silenzio basto a me stessa, sto bene. Posso affidarmi a questo flusso di silenzio e apprezzarmi, anche se non piaccio a tutti” (L., 19 anni, studente).