

## A CHI E' RIVOLTO

a tutte le persone che vogliono imparare:

- ✓ a prendersi cura di se stesse
- ✓ conoscere il proprio corpo
- ✓ gestire le proprie emozioni e a non farsi catturare dalle "trappole" della propria mente, dedicando 20 minuti al giorno, passo dopo passo, una relazione di amicizia con se stessi.



## NUMERO DI PARTECIPANTI

Numero massimo 12 partecipanti

-il corso verrà attivato al raggiungimento di 8 partecipanti-

*Il corso sarà condotto dal  
dott. Massimo CASTALDO  
psicologo psicoterapeuta  
Pratictioner EMDR  
Esperto in MINDFULNESS*

## PROGRAMMA

7 incontri della durata di 2 ore e mezza  
+ 1 incontro conclusivo di 4 ore

Nelle date:

1. Martedì 07/03 dalle 18,15 alle 20,45
2. Martedì 14/03 dalle 18,15 alle 20,45
3. Martedì 21/03 dalle 18,15 alle 20,45
4. Martedì 04/04 dalle 18,15 alle 20,45
5. Martedì 11/04 dalle 18,15 alle 20,45
6. Giovedì 20/04 dalle 18,15 alle 20,45
7. Giovedì 27/04 dalle 18,15 alle 20,45
8. Sabato 06/05 dalle 09.30 alle 13.30



## DOVE SI SVOLGE

Presso lo STUDIO DI PSICOLOGIA  
di corso Einaudi 59 a Torino

## Per informazioni e iscrizioni:

Massimo Castaldo 389/0570778  
castaldo.massimo@gmail.com



una via **CONCRETA**  
per prendersi cura

*del proprio corpo  
delle proprie emozioni  
della propria mente*

UN PERCORSO PRATICO DI  
**CONSAPEVOLEZZA**



## PERCHÉ È IMPORTANTE SVILUPPARE LA MINDFULNESS

Essere in uno stato di **Mindfulness** vuol dire portare **un'attenzione focalizzata, intenzionale e non giudicante, all'esperienza del momento presente**, che permetta di fotografare e cogliere la propria esperienza ai vari livelli: **sensazioni, emozioni, pensieri**.

Lo sviluppo della capacità di sintonizzarsi con il tempo presente permette di **costruire un senso di stabilità e sicurezza**, come una finestra da cui guardare al mondo delle cose, delle relazioni, senza esserne travolti.

Addestrare la mente allo **sviluppo della capacità di concentrazione** è il primo passo per **prendere in mano le redini della propria vita** e delle proprie scelte, per togliere potere al pilota automatico che con i suoi automatismi guida le nostre azioni, per riprendere in mano "la regia" della propria vita ed imparare ad essere più consapevoli della qualità della relazione che si ha con se stessi e con gli altri.

Addestrarsi alla **Mindfulness** permette inoltre di apprendere l'abilità di auto-osservazione dell'esperienza, facilitando così la comprensione della

**relazione sottile che c'è tra il corpo, la mente e le emozioni.**

Lo sviluppo di uno stato di **Mindfulness** è di aiuto nel costruire un **processo di cambiamento e di promozione del benessere**, perché insegna a modificare il proprio modo di affrontare e di **reagire alle situazioni difficili** della vita, spesso fonti di **ansia** e di **depressione**.

Negli ultimi anni numerose ricerche hanno evidenziato l'efficacia clinica delle tecniche meditative di **Mindfulness**, sia nei confronti di patologie psichiche che di disturbi fisici, non necessariamente psicosomatici.

È stato rilevato che le pratiche di Mindfulness attivano nelle persone risposte adattive a possibili situazioni di difficoltà, di disagio o paura presenti ad esempio nei differenti disturbi di tipo ansioso, depressivo, offrendo una condizione di stabilità e di sicurezza, elementi fondamentali per imparare a superare l'abitudine all'evitamento, o a condizioni di fissazione o dipendenza.

La pratica della consapevolezza offre uno strumento per **interrompere il circolo vizioso che annulla il potere personale** e imprigiona l'esperienza in

un mondo preconstituito di **ansia, paure, fobie, ossessioni, dipendenze**.

**La volontà e la determinazione** a volersi riappropriare della propria capacità di esperire il mondo, insieme alla pratica costante dei passi fondamentali per sviluppare lo stato di **Mindfulness** sono gli ingredienti fondamentali per iniziare a produrre un cambiamento.

**È fondamentale ricordare che il primo passo da compiere è diventare maggiormente consapevoli della propria esperienza, per poter generare una risposta consapevole.**

## Scopi della MINDFULNESS

- **aumentare la stabilità interna;**
- **migliorare l'ascolto di sensazioni ed emozioni;**
- **ridurre lo stress;**
- **aumentare l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità e risorse;**
- **migliorare la capacità di vivere le relazioni;**
- **acquisire strumenti per affrontare la sofferenza;**
- **imparare a prendersi cura di se stessi e dei propri bisogni**