Guida Pratica:
Calma la tua Mente e Ritrovare la Pace

a cura di

Christian Besson

Benvenuto nel tuo viaggio verso la tua pace interiore.

In questo e-book, esploreremo il potente legame tra la tua mente e il tuo stato di pace interiore.

Spesso, ci troviamo immersi in un vortice di pensieri che generano ansia, stress e insoddisfazione.

Ma cosa succederebbe se ti dicessi che hai il potere di cambiare questo stato d'animo?

Sei pronto a camminare lungo il sentiero della trasformazione mentale?

Non ti devi preoccupare di seguito, avrai un programma passo a passo e non ti devi abbattere se vedi che non riesci a mantenere il focus sugli esercizi.

Sii gentile con te stesso/a, fai si che la tua vita viaggi 24 ore alla volta

Ti spiego un attimo come funziona la nostra mente:

Le abitudini mentali e le identificazioni della mente sono fonti profonde di sofferenza. Ci identifichiamo con i nostri pensieri e ci aggrappiamo a schemi mentali che ci impediscono di sperimentare la serenità interiore. Tu noi sei quei pensieri.

Tuttavia, c'è speranza.

Attraverso piccoli cambiamenti nella tua routine quotidiana, puoi coltivare la calma interiore e riscoprire la pace che risiede dentro di te.

Ti propongo un piano giornaliero di trasformazione delle abitudini, iniziando con una pratica di meditazione al mattino. La meditazione ti aiuterà a stabilire un solido fondamento per la giornata, consentendomi di entrare in contatto con il tuo essere interiore e di coltivare la consapevolezza del momento presente.

A seguire, ti incoraggio a tenere un diario serale.

Ogni sera, dedica qualche minuto a riflettere su tre cose per cui sei grato nella tua giornata.

Questo semplice esercizio di gratitudine ti aiuterà a spostare il tuo focus dai problemi agli aspetti positivi della tua vita, alimentando un senso di apprezzamento e gioia.

È cruciale anche generare forme di pensiero positive che conducano alla prosperità.

Le tue parole e i tuoi pensieri hanno un impatto profondo sulla tua realtà. Coltivare una mentalità positiva ti aprirà le porte a nuove opportunità e ti aiuterà a manifestare la vita che desideri.

Infine, definiremo l'importanza di non divagare con i pensieri.

Spesso, la mente è incline a vagare in territori negativi, generando ansia e preoccupazione.

Imparerai a riconoscere quando la tua mente si allontana dal momento presente e a riportarla gentilmente al qui e ora.

Sii pronto a intraprendere questo viaggio verso la pace interiore.

Con impegno e pratica costante, puoi trasformare le tue abitudini mentali e ritrovare la serenità che meriti.

È il momento di camminare verso una mente calma e una vita piena di gioia e gratitudine.

il mondo è bello ma siamo noi che che non abbiamo occhi per vedere.

👇**SUGGERIMENTI**👇

Consiglio di:

👁*Pratica ogni giorno la meditazione dell'osservazione dei vostri tre corpi (osservate il respiro, osservate il corpo, osservate il continuo divagare della mente).*

siediti, lascia andare tutto e rimani in osservazione senza giudizio (mettiti un tempo con una sveglia per esempio)

Non identificarti in dolori fisici, fastidi, non identificarti con i pensieri. all'inizio ti sembrerà difficile ma con il tempo nascerà dentro di te un senso di quiete.

Sii gentile con te stesso e torna sul punto di osservazione.

👁*La mente va educata. La mente è straordinaria.*

Diventa il burattinaio e la mente il tuo burattino.

sii consapevole che la mente e il tempo vanno a braccetto, la mente non sa cosa fare nel presente , si annoia.

👁*Ti consiglio di mantenere ogni giorno assieme alla costante meditazione anche un diario serale (ogni sera scrivi sul diario una frase sull'osservazione del tuo copro, della tua mente e delle tue emozioni - scrivi un frase di osservazione sui tre corpi senza dare giudizio)*

Questa abitudine giornaliera ti permetterà di diventare un osservatore imparziale di te stesso, ci sarà sempre meno identificazione e quindi più serenità.

📄*leggi OGNI GIORNO 2 pagine di un libro*

Questa abitudine ti aiuterà ad educare la tua mente a rimanere nel presente

Usa dei post-it in casa per ricordarTI di te.

NON ABBATTERTI, LAVORA UN GIORNO ALLA VOLTA

LAVORA MOMENTO PER MOMENTO

ESISTE SOLO QUESTO MOMENTO, RIMANI QUI, RIMANI NEL TUO RESPIRO, RIMANI ANCORATO AL TUO CORPO

Settimana 1: Fondazione della consapevolezza

- Lunedì: Meditazione guidata: Pratica 15 minuti di meditazione guidata sulla consapevolezza del respiro
- Martedì: Diario della gratitudine: Dedica 10 minuti alla sera per annotare tre cose per cui sei grato.
- Mercoledì: Respirazione consapevole: Pratica 5 minuti di respirazione consapevole, concentrandoti sul ritmo naturale del respiro. Fallo più volte durante il giorno (utilizza la sveglia del tuo smartphone)
- Giovedì: Esercizio della porta: Ogni volta che attraversi una porta durante la giornata, afferma mentalmente "Io sono presente". E' probabile che alla sera ti renderai conto che non sei riuscita/o a essere presente a nessun attraversamento. Perfetto! TI STAI RENDENDO CONTO CHE SEI INVISCHIATO CONTINUAMENTE NELLA TUA MENTE. E' FANTASTICO PERCHE' TI STAI RENDENDO CONTO
- Venerdì: Esercizio vestirsi e spogliarsi: Ogni volta che ti vesti al mattino e ti spogli alla sera, afferma "Io sono presente".
- Sabato: Respirazione consapevole: Ripeti l'esercizio di respirazione consapevole per 5 minuti.decidi farlo 3 volte al giorno
- Domenica: ritaglia del tempo per passeggiare e osservare il tuo respiro. sforzati di osservare il bello che hai attorno, sorridi e ringrazia per la vita

Settimana 2: Eliminare le distrazioni

- Lunedì: Meditazione guidata.
- Martedì: Diario della gratitudine.
- Mercoledì: Respirazione consapevole.
- Giovedì: Esercizio dell'interruttore: Ogni volta che tocchi un interruttore, afferma "Io sono presente".
- Venerdì: Elimina un intercalare che utilizzi spesso quando parli.
- Sabato: Respirazione consapevole.
- Domenica: ritaglia del tempo per passeggiare e osservare il tuo respiro. sforzati di osservare il bello che hai attorno, sorridi e ringrazia per la vita

Settimana 3: Coltivare la positività

- Lunedì: Meditazione guidata.
- Martedì: Diario della gratitudine.
- Mercoledì: Respirazione consapevole.
- Giovedì: Esercizio della porta.
- Venerdì: Esercizio vestirsi e spogliarsi.
- Sabato: Respirazione consapevole.
- Domenica: ritaglia del tempo per passeggiare e osservare il tuo respiro. sforzati di osservare il bello che hai attorno, sorridi e ringrazia per la vita

Settimana 4: Trasformazione delle abitudini

- Lunedì: Meditazione guidata.
- Martedì: Diario della gratitudine.
- Mercoledì: Respirazione consapevole.
- Giovedì: Cambia tre abitudini negative in tre abitudini positive.
- Venerdì: Ripeti l'esercizio della porta.
- Sabato: Respirazione consapevole.
- Domenica: ritaglia del tempo per passeggiare e osservare il tuo respiro. sforzati di osservare il bello che hai attorno, sorridi e ringrazia per la vita

Settimana 5: Seminare un futuro migliore

- Lunedì: Meditazione guidata.
- Martedì: Diario della gratitudine.
- Mercoledì: Respirazione consapevole.
- Giovedì: Esercizio dell'interruttore.
- Venerdì: Elimina un altro intercalare che utilizzi spesso quando parli.
- Sabato: Respirazione consapevole.
- Domenica: ritaglia del tempo per passeggiare e osservare il tuo respiro. sforzati di osservare il bello che hai attorno, sorridi e ringrazia per la vita

Settimana 6: Portare la consapevolezza nella vita quotidiana

- Lunedì: Meditazione guidata.
- Martedì: Diario della gratitudine.
- Mercoledì: Respirazione consapevole.
- Giovedì: Esercizio della porta.
- Venerdì: Ripeti l'esercizio vestirsi e spogliarsi.
- Sabato: Respirazione consapevole.
- Domenica: Riflessione finale: valuta i risultati ottenuti nel corso delle sei settimane e pianifica come mantenere le abitudini positive nel futuro.

INDICAZIONI PARTICOLAR E DETTAGLIATE

Salpare verso la consapevolezza di sé

- Esercizio 1: Meditazione della Respirazione: Sedetevi in modo confortevole, chiudete gli occhi e concentratevi sulla vostra respirazione. Notate il flusso del respiro mentre entra ed esce dal vostro corpo, lasciando che la vostra mente si tranquillizzi naturalmente.
- Esercizio 2: Diario di Consapevolezza: Prendete un quaderno e dedicate alcuni minuti ogni giorno a riflettere sui vostri pensieri, emozioni e sensazioni. Registrate ciò che osservate senza giudizio, semplicemente osservando il flusso della vostra coscienza.

Navigare tra i meccanismi della mente

- Esercizio 1: Osservare le Abitudini: Scegliete una delle vostre abitudini quotidiane e osservatela con attenzione. Identificate i segnali che la scatenano, il comportamento stesso e le ricompense associate. Poi, esplorate alternative più sane e positive.
- Esercizio 2: Presenza delle Abitudini: Praticate la presenza durante l'esecuzione delle vostre abitudini quotidiane. Notate i dettagli sensoriali e le sensazioni nel corpo mentre svolgete le azioni, rimanendo presenti nel momento presente e non giudicante. Siate Testimoni imparziali

Dissolvere l'illusione e coltivare la compassione

- Esercizio 1: Pratica del Non-Giudizio: Osservarti mentre giudicate voi stessi o gli altri. Interrompere il flusso dei pensieri giudicanti e sostituirli con gentilezza e comprensione. Praticate l'auto-compassione in momenti di auto-critica.
- Esercizio 2: Compassione verso gli Altri: Immaginatevi nella situazione di qualcuno che sta lottando o soffrendo. Coltivate sentimenti di compassione e desiderate loro il benessere. Esplorate come potete esprimere la gentilezza verso gli altri nelle vostre interazioni quotidiane.

Navigare verso la gioia e la consapevolezza

- Esercizio 1: Visualizzazione della Gioia: Chiudete gli occhi e immaginatevi circondati da una luce dorata di gioia e serenità. Visualizzate voi stessi felici e realizzati, vivendo la vostra vita con gratitudine e fiducia nel futuro.
- Esercizio 2: Pratica della Gratitudine: Tenete un diario della gratitudine e annotate almeno tre cose per cui siete grati ogni giorno. Concentratevi sugli aspetti positivi della vostra vita, anche nelle piccole cose quotidiane.

Seminare un futuro migliore

- Esercizio 1: Rituale del Perdono: Sedetevi in silenzio e riflettete sulle persone o le situazioni per cui provate risentimento o rancore. Praticate il perdono, desiderando la loro pace e liberandovi dal peso delle emozioni negative.
- Esercizio 2: Creare un Immagine di te: Visualizzate il vostro futuro desiderato con chiarezza e fiducia. Immaginatevi di raggiungere i vostri obiettivi e manifestare i vostri sogni. Concentratevi sulle azioni concrete che potete intraprendere oggi per avvicinarvi a quel futuro.

Portare la consapevolezza nella vita quotidiana

- Esercizio 1: Consapevolezza nel Movimento: Praticate la consapevolezza durante le vostre attività quotidiane, come mangiare, camminare o lavare i piatti. Rimanete presenti nel momento, notando i dettagli sensoriali e le sensazioni nel corpo.
- Esercizio 2: Pratica Costante: Impegnatevi a mantenere una pratica regolare di consapevolezza, dedicando almeno qualche minuto ogni giorno alla meditazione e alla respirazione.
- Ricordatevi che la costanza è la chiave per trasformare la vostra vita.

CONCLUSIONI

In questa guida, abbiamo esplorato il potere della trasformazione delle abitudini mentali per condurre una vita più consapevole e gratificante.

Attraverso un programma strutturato di meditazione, riflessione e pratica quotidiana, hai imparato a coltivare la consapevolezza del momento presente e a liberarti dalle catene delle abitudini negative.

Durante le sei settimane di questo viaggio, hai affrontato sfide e momenti di crescita personale.

Hai imparato a riconoscere i tuoi schemi mentali, ad accogliere la gratitudine nel tuo cuore e a trasformare le tue abitudini per seminare un futuro migliore.

Ricorda sempre che la consapevolezza è una pratica continua. Anche se questa guida si conclude qui, il tuo percorso verso la pace interiore continua. Sii gentile con te stesso, celebra i tuoi successi e impara dalle tue sfide. Ogni momento è un'opportunità per tornare al presente e coltivare una vita di significato e soddisfazione.

Ti auguro tutto il meglio nel tuo cammino verso una mente calma, un cuore aperto e una vita piena di gioia e gratitudine.

Che questa guida possa essere una risorsa preziosa nel tuo percorso di crescita personale.

Grazie per aver scelto di dedicare tempo e impegno alla tua salute mentale e al tuo benessere.

Che la pace sia sempre con te.

Con affetto

Christian Besson