

Stare seduti
al lato della strada

P&P
HUB

Mindful@work

Quante volte pensieri ed emozioni spiacevoli affollano la nostra mente?

Come in balia delle onde, ci sentiamo spesso sopraffatti; e più ci sforziamo per modificare e controllare la nostra mente, più questa vaga da una parte all'altra, senza controllo.

Quando ti senti sopraffatto dai pensieri e dalle emozioni spiacevoli, rimanere calmo e rilassato risulta molto difficile.

Questo esercizio potrebbe aiutarti





1

**Immagina di sedere
al lato di una strada.**



Mindful@work



2

Tutto ciò che devi fare è rimanere fermo ad osservare le auto che passano, ossia i tuoi pensieri.



Mindful@work

Potrebbe sembrare semplice, ma spesso accade che l'andamento del traffico ci turbi un pò e così ci ritroviamo a provare a modificarlo, rallentarlo, deviarlo o bloccarlo.

Proprio come facciamo con i pensieri, cerchiamo bloccare le auto per provare a ritrovare la calma.

Se già i pensieri ci rendevano irrequieti, il tentativo di modificarli e controllarli aumenta ancor più la nostra irrequietezza.





Cosa fare?

Quello che è importante imparare non è controllare i pensieri, ma modificare l'atteggiamento che abbiamo rispetto ad essi.



Allenare la mente a modificare il rapporto con i pensieri e le emozioni di passaggio può farti ritrovare la calma.

Mindful@work

Quando riusciamo a cambiare prospettiva, e guardare i nostri pensieri da un lato della strada, come fossero macchine che passano, ci aiuta a ritrovare la serenità.



Se ti distrai, non preoccuparti, succede a tutti!
Quando ti rendi conto che stai nuovamente provando a bloccare o modificare il traffico, ritorna sul lato della strada, e riparti nell'osservare lo scorrere delle auto.