

Indice

Pratiche della mindfulness	XIII
Introduzione	XV
Come usare questo libro	XIX
Una nota di cautela	XIX
PARTE I	
PORRE LE BASI	1
CAPITOLO 1	
La medicina della mindfulness	3
Il prezzo dell'attività frenetica	4
Le cause fondamentali dello stress	5
La mindfulness come medicina	6
Come si sviluppa la mindfulness?	10
Gentilezza e dedizione	13
In breve	18
Note	19
CAPITOLO 2	
Piantare i semi	21
Le dieci parole chiave della mindfulness	21
La mindfulness non è	32
In breve	36
Note	36

PARTE II

LA CONSAPEVOLEZZA	37
-----------------------------	----

CAPITOLO 3

Imparare a guardare	39
Vivere nel passato	40
Bias della negatività	41
La cecità al cambiamento	43
Allenamento dell'attenzione	44
L'attenzione al respiro	47
Lavorare con la consapevolezza del respiro	49
In breve	54
Note	55

CAPITOLO 4

L'apertura allo spazio	57
Guardare con consapevolezza	58
Osservare gli schemi	59
Il pensiero	59
Le sensazioni	60
Lavorare con le emozioni	61
Svuotare la barca	64
Come sono gli abitanti di questo luogo?	65
In breve	69
Note	69

PARTE III

ESSERE PRESENTI A	71
-----------------------------	----

CAPITOLO 5

Embodiment	73
Udite! Il cannone sta tuonando	73
Consigli per il body-scan	77
Lo stress e l'uomo	78
Le due frecce	80
Mindfulness come corporeità	84
La pratica dell'accettazione	87

In breve	90
Note.....	90
 CAPITOLO 6	
Muoversi verso.....	93
Accettare il momento presente	94
Sopportazione compassionevole.....	99
In breve	105
Note.....	105
 CAPITOLO 7	
Lasciar andare	107
Non attaccarsi.....	108
Tutto cambia?.....	109
Chi sono io?.....	111
Un insieme di tendenze	114
Le conseguenze del “selfing”.....	116
Cosa accade quando rinunciamo al nostro ego	118
Portare la consapevolezza al processo.....	120
In breve	126
Note.....	127
 PARTE IV	
LA SCELTA	129
 CAPITOLO 8	
L'azione consapevole	131
Gestire al meglio la mente e il corpo	132
L'azione senza sforzo.....	134
Sostenere la spirale virtuosa	135
Oltre la riduzione dello stress	135
Temi della trasformazione: prendersi cura di sé e nutrire compassione	136
Vivere in modo etico.....	139
Allenarsi alla gentilezza.....	143
In breve	150
Note.....	150

CAPITOLO 9	
L'interesseza	153
Apprendimento incorporato	154
L'unione di arte e scienza	155
Nell'interesseza	156
Un mondo "mindful"?	156
Continuare la pratica	159
In breve	165
Risorse	167
Ringraziamenti	169

Pratiche della mindfulness

Mindfulness dei sensi	13
Mindfulness del respiro	47
Breathing-space, lo spazio del respiro	65
Body-scan.	75
Mindfulness del corpo	83
Meditazione della montagna.	85
Guardare le difficoltà.	97
Mindfulness del respiro, del corpo, dei suoni, dei pensieri e consapevolezza non selettiva	112
Breathing-space in tre fasi, con la fase dell'azione.	140
Meditazione dell'amorevole gentilezza.	144
Camminata consapevole	157
STOP – un minuto di mindfulness	161