

# **Mindfulness per la comunicazione nella coppia**

Alcuni strumenti per te

love









# **Per Approfondire la Mindfulness, ecco alcuni libri**

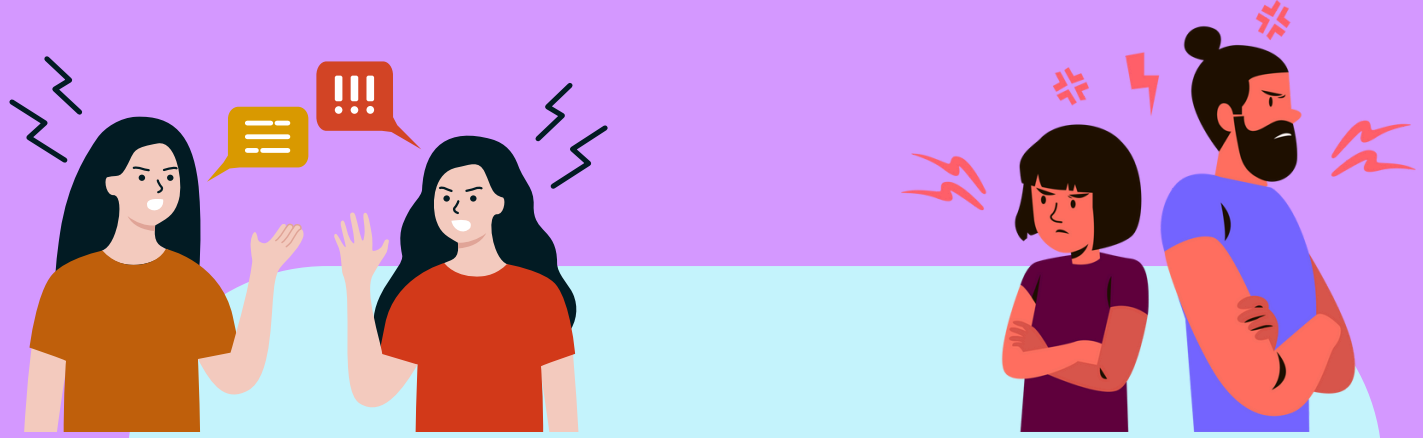
1. Mindfulness. Essere consapevoli  
- Gherardo Amedei
2. Un ascolto profondo - Thích  
Nhat Hanh
3. Mindfulness immaginale -  
Selene Calloni Williams, Silvia  
C. Turrin
4. Dovunque tu vada ci sei già - In  
cammino verso la  
consapevolezza - Jon Kabat  
Zinn

# **Per Approfondire la Mindfulness in riferimento alle relazioni ed alla Self Compassion**

1. Amore, Mindfulness e relazioni.  
Qualità Mindful per amare senza  
equivoci - Nicoletta Cinotti
2. La Mindfulness e le relazioni di  
coppia - Come coltivare l'amore e  
la comprensione - Jean Michel P.S.
3. La Self Compassion - Kristin Neff,  
Gina Siddu Pilla
4. Mindfulness relazionale - Insight  
dialogue, meditazione e libertà -  
Gregory Kramer

# **Fai pratiche informali di Mindfulness**

- Questa settimana potresti decidere di fare una pratica informale di un'azione es. lavarti i denti
- Almeno 2 volte a settimana fai l'esperienza S.T.O.P., quindi fermati, fai un respiro profondo, osserva i tuoi pensieri e torna a ciò che stavi facendo



## Area relazionale

1. Non è semplice vivere nella tensione, nei sensi di colpa o nella critica. Quando riconosci questa difficoltà con **voce gentile** prova a dirti nella mente: "So che non è semplice, me lo riconosco, è dura"
2. Almeno una volta al giorno, fai 3 bei respiri e **metti una mano sul cuore**, ascoltando il tuo battito nel "qui e ora"
3. Se la mente è sovraffollata di pensieri **prova a concentrarti sul corpo**: 3 bei respiri, senti il contatto dei piedi col pavimento, l'aria che sfiora la pelle e ascolta le sensazioni corporee. Fai altri 3 respiri profondi.



# **Pratica formale di Mindfulness individuale**

1. Fai quotidianamente la meditazione dei pensieri
2. Fai almeno una volta la meditazione camminata

*Dopo queste pratiche annota la tua esperienza senza giudizio, ma osservando l'esperienza per quello che è. Non sempre è piacevole, non sempre è spiacevole. "Allenati" a stare con quello che c'è.*





# **Mindfulness in coppia**

- 1. Quando avete un disaccordo o un conflitto prendetevi un momento per calmarvi o centrarvi facendo un respiro profondo*
- 2. Iniziate ad osservare ciò che ha scatenato il vostro disagio, senza giudizi*
- 3. Esprimetevi: "io sento...", "Il mio bisogno è..."*
- 4. Fate una richiesta specifica e realizzabile*

*"La Mindfulness e le relazioni di coppia - Come coltivare l'amore e la comprensione" Jean Michel P.S.*

# Mindfulness e perdono

1. *Quando sorge un conflitto, fate una pausa, rilassate i muscoli e respirate*
2. *Osservate la situazione in maniera neutra descrivendo, dentro di voi, i fatti senza interpretazioni e giudizi*
3. *Provate a vedere la situazione dal punto di vista del partner cercando di capire come mai abbia reagito in quel modo*
4. *Ripetete questa frase dentro di voi: "Io perdono te per il dolore che mi hai causato. Rilascio il mio risentimento e sento la pace"*
5. *Porta di nuovo l'attenzione al respiro e all'esperienza del "qui e ora"*

*"La Mindfulness e le relazioni di coppia - Come coltivare l'amore e la comprensione" Jean Michel P.S.*

## **Pratica di Mindfulness (e Teatrotterapia) in coppia**

*Fate la meditazione camminata più volte,  
in questo modo:*

- 1. Prima un partner fa la camminata e l'altro osserva, sostenendo con lo sguardo*
- 2. Si scambiano i ruoli*
- 3. Decidete un punto nello spazio da raggiungere con la meditazione camminata e trovatevi lì.*
- 4. Decidete un percorso di meditazione camminata da fare assieme*
- 5. Guardatevi negli occhi e condividete la vostra esperienza confrontandovi su cosa avete notato e come siete stati, senza giudizi*

**Questo quadernino è per te.**

**Se hai bisogno di altro per prenderti cura di te e del tuo benessere puoi contattarmi così da valutare insieme il percorso più adatto per te**

*“Anche un lungo viaggio, inizia col primo passo”*

## **I miei contatti:**

+39 331 1240971

dr.ssa.saradeglinnocenti@gmail.com

**Percorsi individuali, in coppia ed in gruppo a Lucca, Pisa, online ed a domicilio:**

- Mindfulness
- Arteterapia
- Teatroterapia

