

# MEDITATION

## PER PERSONE IMPEGNATE



Discover How To Meditate To Reduce  
Stress and Regain Mental Clarity,  
Even if You're Strapped For Time

## Disclaimer

Questo eBook è stato scritto solo a scopo informativo. Ogni sforzo è stato fatto per rendere questo eBook il più completo e accurato possibile. Tuttavia, ci possono essere errori tipografici o di contenuto. Inoltre, questo eBook fornisce informazioni solo fino alla data di pubblicazione. Pertanto, questo eBook dovrebbe essere usato come una guida - non come fonte definitiva.

Lo scopo di questo eBook è di educare. L'autore e l'editore non garantiscono che le informazioni contenute in questo eBook siano completamente complete e non sono responsabili di eventuali errori o omissioni. L'autore e l'editore non hanno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato o presunto tale, direttamente o indirettamente, da questo ebook.

Questo eBook offre informazioni ed è progettato solo per scopi educativi. Non si dovrebbe fare affidamento su queste informazioni come un sostituto per, né sostituisce la consulenza medica professionale, la diagnosi o il trattamento.

# Tabella dei contenuti

<b>Introduzione.....</b>	<b>6</b>
<b>Cos'è la meditazione?.....</b>	<b>8</b>
Storia .....	8
Categorie di meditazione.....	9
Elementi di meditazione .....	10
Strumenti di meditazione.....	11
La meditazione nel mondo moderno .....	11
<b>I benefici della meditazione.....</b>	<b>14</b>
Riduce lo stress .....	14
Diminuisce i sintomi della malattia.....	15
Migliora la salute del cuore .....	15
Diminuisce la tensione muscolare .....	16
Aumenta il metabolismo .....	16
Rallenta il processo di invecchiamento del cervello .....	16
Migliora il benessere psicologico .....	17
Migliora la concentrazione .....	18
Assiste i tossicodipendenti nel recupero.....	19
<b>La meditazione e la mente .....</b>	<b>21</b>
Ippocampo sinistro .....	21
Cingolato posteriore .....	21
Giunzione Temporo Parietale (TPJ).....	22
Amigdala .....	22
Mettere tutto insieme.....	23
<b>La meditazione e il corpo.....</b>	<b>25</b>

## MEDITAZIONE PER PERSONE OCCUPATE

Come la meditazione influisce sul corpo .....	25
Mettere tutto insieme.....	25
<b>Calmare la mente e il corpo .....</b>	<b>28</b>
I benefici di calmare la mente e il corpo allo stesso tempo .....	28
Come calmare la mente e il corpo .....	29
Calmare la mente e il corpo separatamente .....	29
<b>Meditazione in movimento.....</b>	<b>32</b>
Cos'è la meditazione sul movimento? .....	32
La meditazione di movimento nella pratica .....	32
Asana popolari .....	33
<b>Meditazione per osservazione.....</b>	<b>36</b>
Cos'è la meditazione di osservazione? .....	36
Benefici della meditazione di osservazione .....	36
Come praticare la meditazione di osservazione.....	37
<b>Meditazione con affermazioni.....</b>	<b>41</b>
Cosa sono le affermazioni? .....	41
Benefici della meditazione con affermazioni .....	42
Come creare affermazioni .....	42
Come meditare con le affermazioni .....	44
<b>Creare una pratica quotidiana .....</b>	<b>47</b>
Come posso creare una pratica quotidiana? .....	47
Fare la tua pratica quotidiana .....	48
<b>Meditazione quotidiana per l'anima .....</b>	<b>51</b>
Diario di meditazione.....	51
<b>Conclusione.....</b>	<b>54</b>

# INTRODUCTION



# INTRODUZIONE

---

La meditazione è un ottimo modo per riconnettersi con se stessi e calmare il corpo e la mente. Come risultato, la meditazione viene con diversi benefici che sono utili al tuo benessere emotivo e fisico.

Sfortunatamente, molte persone credono che la meditazione richieda troppo tempo e che siano troppo occupate per fare una pratica di meditazione. Questo è un mito.

Chiunque, anche le persone più impegnate, possono e devono incorporare la meditazione nella loro routine quotidiana per sperimentare tutti i benefici della meditazione.

In questa guida, vogliamo aiutarvi a meditare nonostante i vostri impegni. Inizieremo guardando la meditazione e i suoi benefici. Poi, scopriremo gli effetti della meditazione sulla mente e sul corpo.

Dopo di che, esamineremo tre tecniche di meditazione da provare. Infine, ti aiuteremo a creare una pratica quotidiana che ti permetta di usare la meditazione per guarire la tua anima.

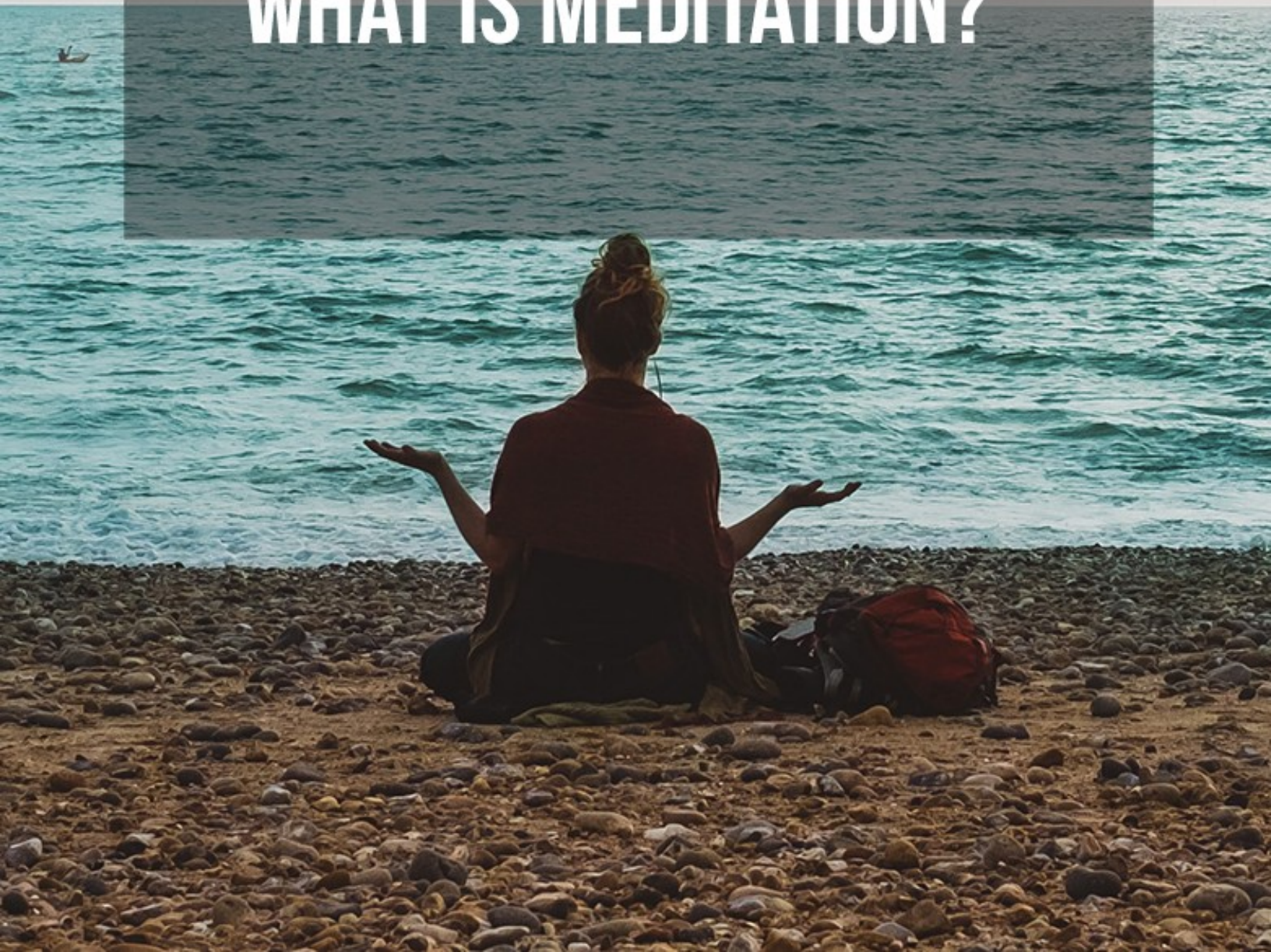
Dopo aver letto questa guida, anche la persona più impegnata sarà in grado di incorporare la meditazione nella sua routine quotidiana e sperimentare i numerosi benefici che vengono con la meditazione quotidiana.

Mentre leggete, vi chiediamo di mantenere una mente aperta e di prestare attenzione alle vostre reazioni. Le vostre reazioni vi aiuteranno a determinare le migliori forme di meditazione per i vostri bisogni e vi diranno qualcosa di voi stessi. Non importa cosa, però, rimani aperto alla meditazione e alle sue possibilità.



# CHAPTER 1

## WHAT IS MEDITATION?



# COS'È LA MEDITAZIONE ?

---

La meditazione è vagamente definita come una pratica usata per allenare l'attenzione e la consapevolezza e raggiungere la chiarezza mentale e la stabilità emotiva. La pratica include una serie di tecniche, come la respirazione o il movimento, al fine di raggiungere l'obiettivo di una maggiore attenzione e stabilità emotiva.

Al di là di questa definizione libera, molti studiosi hanno lottato per definire il fenomeno in modo più preciso. La ragione di ciò è che la meditazione si presenta in diverse forme ed è incorporata in modo diverso negli ambienti religiosi e non religiosi. Vediamo più da vicino cos'è la meditazione.

## Storia

La meditazione è stata [praticata fin dal 1500 a.C.](#) Le prime testimonianze di meditazione si trovano nelle tradizioni indù del vedantismo, che è una forma di induismo che utilizza ancora oggi la meditazione. Altre forme di meditazione precoce sono state sviluppate dai taoisti in Cina e dai buddisti in India.

Anche i primi ebrei e cristiani provarono pratiche meditative. Filone di Alessandria e Plotino sono due pensatori ebrei e cristiani che scrissero specificamente sulla meditazione intorno al 20 a.C., ma le loro opinioni non furono pienamente accettate nelle loro rispettive religioni fino al Medioevo.

Durante il Medioevo, la meditazione divenne più integrata con le religioni occidentali, come il cristianesimo, l'ebraismo e l'islam. La Lectio Divina, le pratiche cabalistiche e il sufismo sono solo tre esempi di come la meditazione si sia intrecciata alla fede religiosa occidentale durante il Medioevo. Allo stesso tempo, le pratiche meditative furono portate in

Giappone, dove si svilupparono ulteriormente e furono integrate in altre forme di buddismo.

Non è stato fino al 19<sup>th</sup> secolo che la meditazione ha cominciato a trasformarsi da un rituale religioso a una pratica non spirituale e incentrata sulla salute. Questa transizione avvenne quando le tecniche di meditazione asiatiche si diffusero in Occidente.

Una volta che si sono diffusi, i meditatori occidentali hanno trovato applicazioni alternative per la meditazione, rendendo la pratica, già difficile da definire, ancora più difficile da definire.

Oggi, la meditazione è praticata sia in contesti spirituali che non spirituali. Le persone di fede indiana, asiatica orientale e abramitica, per esempio, spesso praticano la meditazione spirituale, mentre gli uomini d'affari e i frequentatori di corsi di yoga spesso praticano la meditazione non spirituale.

In entrambi gli scenari, però, la meditazione è trattata come una pratica che viene utilizzata per affinare la capacità di concentrazione del cervello e aggiungere chiarezza e stabilità alla mente e alle emozioni.

## **Meditazione Categorie**

Dal 19<sup>th</sup> secolo, la meditazione è stata divisa in due grandi categorie: meditazione focalizzata (o concentrativa) e meditazione di monitoraggio aperto (o mindfulness). Ogni categoria ha i suoi benefici e le sue applicazioni.

La meditazione concentrata è quando ci si concentra su una sola cosa. Prestare attenzione al respiro, una sensazione, un koan o un'affermazione sono tutte tecniche di meditazione concentrata. Il beneficio di questa categoria è che affina la tua mente e costruisce la tua capacità di concentrarti su una singola cosa.

La meditazione di monitoraggio aperto è quando si è consapevoli del proprio

MEDITAZIONE PER PERSONE  
OCCUPATE

Il beneficio di questa categoria è che si è portati al

presente mentre i vostri sensi sono acuiti e resi consapevoli degli stati che vi circondano.

Alcune pratiche meditative usano però sia la meditazione concentrativa che la meditazione di monitoraggio aperto. Tali pratiche includono vipassana e samatha nelle loro meditazioni.

È importante sottolineare che la meditazione focalizzata e il monitoraggio aperto sono solo categorie di meditazione. All'interno di entrambe le categorie, ci sono innumerevoli stili e tecniche di meditazione.

## **Meditazione elementi**

La meditazione include una serie di elementi. Anche se questi elementi non devono essere usati in ogni forma di meditazione, tendono a rendere le pratiche di meditazione più efficaci e utili, specialmente per i principianti o le persone occupate.

L'elemento più importante della meditazione è l'attenzione focalizzata. Senza questo elemento, è impossibile praticare la meditazione. Focalizzare la vostra attenzione vi permette di allenare la vostra mente e fuggire dalle distrazioni. Potete concentrare la vostra attenzione chiudendo gli occhi, concentrandovi su un oggetto o recitando un'affermazione.

Un altro elemento importante della meditazione è la respirazione rilassata. La respirazione rilassata include una respirazione profonda, regolare e intenzionale. Lo scopo di questo elemento è di prendere più ossigeno, ridurre la tensione muscolare e sperimentare i benefici di una respirazione migliore.

A meno che non stiate praticando una forma rigorosa di meditazione, trovare un ambiente tranquillo è un altro elemento potente della

meditazione. Un ambiente tranquillo vi permetterà di sfuggire meglio alle distrazioni e di concentrare la vostra mente. Alcuni

I meditatori esperti saltano intenzionalmente questo elemento per sfidare la loro mente e il loro corpo.

Un altro elemento opzionale della meditazione è una posizione comoda. Che tu stia camminando, seduto o sdraiato, dovresti sentirti comodo per ottenere il massimo dalla tua pratica. Non dovreste mai meditare in una posizione che sembra dolorosa, insicura o pericolosa.

Infine, l'ultimo elemento della meditazione è un atteggiamento aperto. Come l'elemento dell'attenzione focalizzata, è impossibile meditare senza un atteggiamento aperto. Questo elemento vi permetterà di praticare, sfidare voi stessi e crescere senza l'auto-giudizio e il ridicolo.

## **Meditazione strumenti**

Come abbiamo imparato, ci sono diversi tipi di meditazione. Un modo per distinguere queste numerose tecniche è attraverso l'uso di strumenti.

Lo strumento di meditazione più conosciuto è la postura o asana. Le asanas sono usate sia nelle meditazioni spirituali che in quelle non spirituali. Possono includere posture yoga, camminare, o fare mentalmente un compito. Le classi di yoga, per esempio, usano le asanas come parte delle loro pratiche meditative.

Un altro popolare strumento di meditazione sono i grani di preghiera. I grani di preghiera sono usati come strumenti di meditazione devozionale in ambienti spirituali come il cristianesimo, il Gaudiya Vaishnavism, il buddismo e il giainismo. Il meditatore recita un mantra mentre ogni perline viene contata e continua così fino a quando l'intero mala o catena di perline è finito.

## **La meditazione nel mondo moderno**

## MEDITAZIONE PER PERSONE

Dalla sua concezione nel 150 a.C., la meditazione è cambiata drasticamente. La meditazione era originariamente associata al pensiero religioso in India e

Cina, ma alla fine si diffuse anche nelle pratiche religiose dell'Asia orientale, del Medio Oriente e dell'Europa.

Una volta che le pratiche meditative asiatiche sono state condivise con l'Occidente, le tradizioni occidentali hanno cominciato a usare la meditazione per scopi non religiosi. Di conseguenza, molti meditatori oggi sono non-religiosi e praticano la meditazione per i suoi benefici sulla salute. Tuttavia, un gran numero di persone medita per scopi religiosi o spirituali.

Poiché la meditazione si è sviluppata molto, ci sono molti tipi di pratiche meditative. La maggior parte di queste pratiche possono essere classificate come meditazione focalizzata o meditazione aperta. All'interno di queste due categorie ci sono innumerevoli tecniche di meditazione, alcune delle quali usano strumenti meditativi come le asana o le perline.

Non importa la categoria o il tipo di meditazione, però, la meditazione è vista come una pratica per approfondire la capacità di concentrazione della tua mente e causare stabilità e chiarezza emotiva. Incorpora elementi come l'attenzione focalizzata e una mente aperta per il miglioramento del meditatore.

The background image features a person in a meditative lotus position, seen from behind. Their body is filled with a vibrant, colorful galaxy, with a bright orange and yellow core and swirling patterns of red, purple, and blue. The person's hair is tied in a bun. The background is a vast, ethereal cosmic space with soft, glowing clouds in shades of pink, purple, and blue, and a dense field of small, distant stars. A semi-transparent dark grey rectangle is centered over the upper half of the image, containing the chapter title in white text.

# **CHAPTER 2**

## **THE BENEFITS OF MEDITATION**

# I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE

---

Molti pensatori e scienziati sono stati catturati dai benefici della meditazione sulla salute. Di conseguenza, sono stati condotti numerosi studi e test per misurare l'impatto della meditazione su una persona. Questi studi hanno scoperto che la meditazione provoca una serie di benefici sia per il corpo che per la mente.

## **Riduce lo stress**

Oggi, molte persone sperimentano lo stress cronico o grave, che è molto negativo per il nostro benessere generale e la nostra salute. Lo stress è la risposta naturale del nostro corpo a situazioni tese o pericolose. Quando ci si trova in queste situazioni, il corpo rilascia ormoni che preparano la naturale mentalità di fuga o di lotta.

Lo stress può essere una cosa buona o cattiva, a seconda della durata dello stress. Lo stress è buono in brevi periodi perché può motivarci a raggiungere i nostri obiettivi o a finire i compiti entro le scadenze assegnate. Lo stress a lungo termine, però, è negativo per la nostra salute perché può causare danni fisici al nostro corpo e alla nostra mente.

Secondo diversi [studi](#), la meditazione è un ottimo modo per gestire lo stress perché attiva la risposta di rilassamento del nostro corpo. Ciò significa che la meditazione riporta il corpo a uno stato di calma e annulla gli effetti dello stress. Di conseguenza, la meditazione vi permetterà di gestire i vostri livelli di stress in modo efficace e sano.

## **Diminuisce i sintomi della malattia**

Secondo la [Mayo Clinic](#), la meditazione può essere utile se si vive con una condizione medica. Ansia, asma, cancro, dolore cronico, depressione, malattie cardiache, pressione alta, IBS, problemi di sonno e mal di testa da tensione sono solo alcune delle malattie che beneficiano della meditazione.

Alcuni ricercatori credono che la meditazione aiuti le malattie perché sono esacerbate dallo stress. Se lo stress viene ridotto, anche i sintomi della malattia possono essere ridotti. Poiché la meditazione aumenta il rilassamento, riduce i sintomi della malattia.

## **Migliora la salute del cuore**

Uno dei migliori impatti della meditazione sul corpo è che migliora la salute del cuore. Secondo l'[American Heart Association](#), i pazienti che hanno meditato hanno visto una diminuzione dello spessore delle loro pareti arteriose. Al contrario, i pazienti che non hanno meditato non hanno sperimentato alcun cambiamento nelle loro pareti arteriose.

Lo spessore delle tue pareti arteriose è molto importante. Le pareti arteriose spesse possono causare una serie di problemi di salute negativi come la pressione alta, l'obesità e altre malattie legate al cuore. Se le tue pareti arteriose diventano troppo spesse, possono influire sulla quantità di sangue che pompa dal cuore, causando un attacco di cuore o un ictus.

Con la meditazione, lo spessore della parete arteriosa diminuisce, il che permetterà al tuo cuore di pompare il sangue più fluidamente e diminuire le possibilità di avere un ictus o un attacco di cuore.

## **Diminuisce la tensione muscolare**

Un altro impatto che la meditazione ha sul corpo è la diminuzione della tensione muscolare. La tensione muscolare è quando i muscoli non sono rilassati correttamente, il che spesso causa dolore acuto e difficoltà di movimento. Si può sperimentare la tensione muscolare se ci si allena intensamente, se si prova un forte stress o se si prendono certi farmaci.

Poiché la meditazione spesso include la respirazione controllata e la calma della mente, aiuta anche i muscoli a rilassarsi. C'è anche una tecnica meditativa, chiamata Rilassamento Muscolare Progressivo, che è mirata al rilassamento muscolare.

Inoltre, la meditazione riduce lo stress, che è una delle cause principali della tensione muscolare. Se si riducono i livelli di stress, si riduce anche il suo effetto collaterale di grave tensione muscolare.

## **Aumenta il metabolismo**

La meditazione aumenta anche il metabolismo. Anche se la meditazione non vi farà perdere una tonnellata di peso, aiuterà il vostro corpo a bruciare più calorie durante il riposo.

La ragione di questo è che la meditazione provoca un aumento dell'attività nell'ipotalamo, la parte del cervello che è responsabile del controllo del metabolismo. Se quest'area è più attiva, allora il tuo corpo avrà naturalmente un metabolismo più alto.

## **Rallenta il processo di invecchiamento del cervello**

Un modo in cui la meditazione ha un impatto sulla mente è che preserva meglio il processo di invecchiamento del cervello. Il processo di invecchiamento del cervello è misurato dalla quantità

del volume della materia grigia nel cervello. Maggiore è la materia grigia, migliore è la forma del tuo cervello in termini di invecchiamento.

Uno [studio](#) condotto dall'UCLA ha scoperto che i meditatori a lungo termine hanno più volume di materia grigia di quelli che non meditano. I meditatori più giovani avevano più materia grigia dei meditatori più anziani, ma i meditatori più anziani avevano più materia grigia dei non meditatori della stessa età. Questo studio suggerisce che meditare rallenta il processo di invecchiamento del cervello.

Rallentare il processo di invecchiamento del cervello è un grande beneficio della meditazione. Più a lungo si conserva la materia grigia, meglio funziona il cervello per il controllo muscolare, la percezione sensoriale, le emozioni e l'autocontrollo. Quindi, la meditazione ci permetterà di utilizzare un cervello e una mente ben funzionanti per una parte più lunga della nostra vita.

## **Migliora il benessere psicologico**

Un altro modo in cui la meditazione ha un impatto sulla mente è che cambia la struttura del cervello in modo da sperimentare un miglioramento del benessere psicologico. La struttura del cervello è misurata dallo spessore della corticale o dal volume delle cellule cerebrali.

In uno studio condotto dalla [Harvard University](#), i ricercatori hanno scoperto che otto settimane di Mindfulness-Based Stress Reduction aumentano lo spessore corticale nell'ippocampo e nelle aree che controllano la regolazione delle emozioni e l'elaborazione autoreferenziale. Allo stesso tempo, diminuisce lo spessore nell'amigdala, che controlla la paura, l'ansia e lo stress.

Come risultato, i pazienti dell'esperimento hanno riportato un

## MEDITAZIONE PER PERSONE

OCUPATE  
miglioramento del benessere psicologico e della felicità. Infatti, i pazienti hanno riferito di sentirsi meno stressati e in generale di sentirsi meglio con se stessi e la loro vita.

In altre parole, la meditazione influisce sulla mente provocando una maggiore felicità e contentezza.

Inoltre, la meditazione migliora l'immagine e la prospettiva di sé. Alcuni [studi](#) hanno scoperto che la meditazione mindfulness ha diminuito la depressione in oltre 4.600 adulti. Una possibile ragione è che lo stress rilascia sostanze chimiche infiammatorie chiamate citochine. Le citochine possono influenzare l'umore e portare alla depressione. Poiché la meditazione gestisce lo stress, vengono rilasciate meno citochine, il che porta a una diminuzione della depressione.

Alcuni [studi](#) hanno anche misurato l'attività elettrica nel cervello dei meditatori. Lo studio ha scoperto che coloro che meditano hanno più attività nelle regioni del cervello che sono associate con il pensiero positivo e l'ottimismo, mostrando ulteriormente come la meditazione migliora il benessere psicologico.

## **Migliora la concentrazione**

La meditazione migliora anche la concentrazione e la capacità di concentrazione. Infatti, alcuni studi suggeriscono che anche un paio di settimane di meditazione aumentano la concentrazione e la memoria.

In uno [studio](#) che ha misurato i benefici della meditazione sulla concentrazione, coloro che hanno meditato per alcune settimane prima del GRE hanno sperimentato un aumento di 16 punti nel punteggio complessivo. Questo aumento di punti è attribuito alla maggiore capacità di concentrarsi sulle domande e sul test.

Quindi, la meditazione aumenta la capacità di concentrarsi e focalizzarsi. Questo aumento influisce molto sulla mente perché aumenta le sue prestazioni quando è messa alla prova e sotto pressione.

## **Assiste i tossicodipendenti in recupero**

La dipendenza è una malattia brutale che è difficile da regolare, controllare e mantenere. Un modo in cui alcuni tossicodipendenti hanno imparato a controllare la loro dipendenza è attraverso la meditazione. Si crede che l'effetto della meditazione sulle regioni di autocontrollo del cervello permetta alle persone di controllare meglio le loro dipendenze e gli impulsi.

In uno [studio](#), si è scoperto che i fumatori che meditano hanno molte più probabilità di smettere di fumare rispetto a quelli che non meditano. Questo studio suggerisce che la meditazione aiuta i tossicodipendenti perché permette loro di cavalcare il desiderio fino a quando passa.

Altri studi hanno esaminato la Mindfulness-Based Cognitive Therapy e la Mindfulness-Based Relapse Prevention e hanno scoperto che la meditazione è efficace anche per trattare altre forme di dipendenza.

# **CHAPTER 3**

## **MEDITATION AND THE MIND**



# LA MEDITAZIONE E LA MENTE

---

Come abbiamo visto, la meditazione ha un grande impatto sulla mente. Perché? La risposta semplice è questa: la meditazione ingrandisce le regioni del cervello associate al buon comportamento, mentre restringe le aree associate al cattivo comportamento.

## **Sinistra Ippocampo**

L'ippocampo sinistro è l'area del cervello che ci permette di imparare. La capacità cognitiva, la memoria, i regolatori emozionali, la consapevolezza di sé e l'empatia sono tutti legati all'ippocampo sinistro e alla sua funzionalità.

La funzionalità dell'ippocampo si misura in base al volume o alla materia grigia della regione. Se l'ippocampo ha molta materia grigia, la persona avrà più capacità cognitive ed empatiche.

La meditazione aumenta il volume dell'ippocampo sinistro. Come risultato, il meditante sperimenta un aumento della capacità cognitiva, della regolazione emotiva, della consapevolezza di sé e dell'empatia, tutti attributi positivi.

## **Posteriore Cingolato**

Il cingolo posteriore è responsabile dei pensieri vaganti e del senso di sé. Più grande è il cingolo posteriore, più la persona è capace di rimanere concentrata e di avere una nozione realistica di sé.

La meditazione aumenta il volume del cingolo posteriore, rendendolo più funzionale. Questo si traduce in una maggiore concentrazione e in un senso di sé più finemente sintonizzato. Questo senso di sé più fine è estremamente importante quando si parla della mente, poiché la mente è

MEDITAZIONE PER PERSONE  
OCCUPATE  
responsabile della comprensione e della proiezione del sé.

Senza la mente, non avreste una comprensione di voi stessi. Poiché la meditazione aumenta la parte del cervello che regola il sé, la meditazione può permettere alla tua mente di concepire più chiaramente il tuo sé e il tuo posto nel mondo.

### **Giunzione Temporo Parietale (TPJ)**

Il TPJ è la parte del cervello che ci permette di essere empatici e compassionevoli. Inoltre, il TPJ è associato al nostro senso di prospettiva, che spesso ci permette di essere più compassionevoli ed empatici. Quando ci mettiamo nei panni di un'altra persona, il TPJ diventa attivo.

La meditazione aumenta il volume del TPJ. L'aumento del volume del TPJ ci permette di diventare persone migliori e di raggiungere certi obiettivi personali che ci poniamo.

Di conseguenza, la meditazione ci permette di prendere l'immagine che abbiamo di noi stessi e trasformarla in realtà.

### **Amigdala**

L'amigdala è responsabile dei sentimenti di ansia, paura e stress. È responsabile dei comportamenti di lotta o fuga ogni volta che ci troviamo in situazioni stressanti, conflittuali o pericolose. In certe situazioni, l'amigdala può salvarci la vita, ma spesso causa uno stress inutile, che non è sano e dannoso per il nostro benessere.

A differenza delle altre parti del cervello, l'amigdala si restringe dopo la meditazione. Quando l'amigdala si restringe, si sperimenta meno ansia e stress, il che permette di sentire più positivamente se stessi e le situazioni. Come

l'amigdala si restringe, si sperimenta un aumento del benessere psicologico.

### **Mettere tutto insieme**

Ancora una volta, la meditazione fa espandere l'ippocampo sinistro, il cingolo posteriore e il TPJ, mentre fa restringere l'amigdala. Come risultato, i meditatori sperimentano più funzioni cognitive, regolazione delle emozioni, concentrazione, nozioni realistiche di sé e compassione. Allo stesso tempo, sperimentano meno paura, ansia e stress.

Questi effetti permettono alla vostra mente di funzionare in un modo che è più efficiente, gentile e favorevole a una vita sana e felice. In altre parole, la meditazione ha un impatto positivo sulla mente in quanto la fa funzionare in un modo che migliora l'intelletto, la memoria, la concentrazione e il benessere emotivo.

A person is seen from behind, sitting in a meditative lotus position on the edge of a dark, craggy rock. They are wearing a red t-shirt and dark pants. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that fills the sky and the landscape below. Several birds are captured in flight, scattered across the sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

# **CHAPTER 4**

## **MEDITATION AND THE BODY**

# LA MEDITAZIONE E IL CORPO

---

La meditazione ha anche un grande impatto sul corpo. Infatti, la meditazione fa un grande lavoro per equilibrare il corpo e le sue funzioni. La ragione di questo è che la meditazione attiva la risposta di rilassamento del corpo, che ha una serie di ramificazioni positive.

## **Come la meditazione influisce sul corpo**

Come già detto, la meditazione attiva la risposta di rilassamento del tuo corpo, ma cos'è esattamente? Durante la risposta di rilassamento, il tuo corpo comincia a diventare fisiologicamente rilassato. Questo significa che la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, il funzionamento digestivo e i livelli ormonali tornano alla normalità dopo uno stato di stress.

Parte della ragione per cui tutte le tue funzioni tornano alla normalità è che gli ormoni nocivi si riducono ogni volta che inizi a rilassarti. Ogni volta che il tuo corpo rileva lo stress, produce cortisolo. Il cortisolo è utile in brevi periodi, ma può interrompere i cicli del sonno, creare un umore negativo e farvi sentire stanchi nel tempo. Il rilassamento riduce le possibilità di alti livelli di cortisolo.

Inoltre, la risposta di rilassamento del tuo corpo ti permette di spegnere il pilota automatico indotto dallo stress. Con il pilota automatico spento, puoi usare la tua mente cosciente e il tuo sistema nervoso somatico per fare dei cambiamenti nel sistema nervoso automatico, che controlla la frequenza cardiaca, la frequenza respiratoria, la pressione sanguigna e gli ormoni.

## **Mettere tutto insieme**

La meditazione permette al tuo corpo di attivare la sua risposta di rilassamento. Quando la risposta di rilassamento è attivata, il tuo corpo riduce la produzione di cortisolo,

## MEDITAZIONE PER PERSONE OCCUPATE

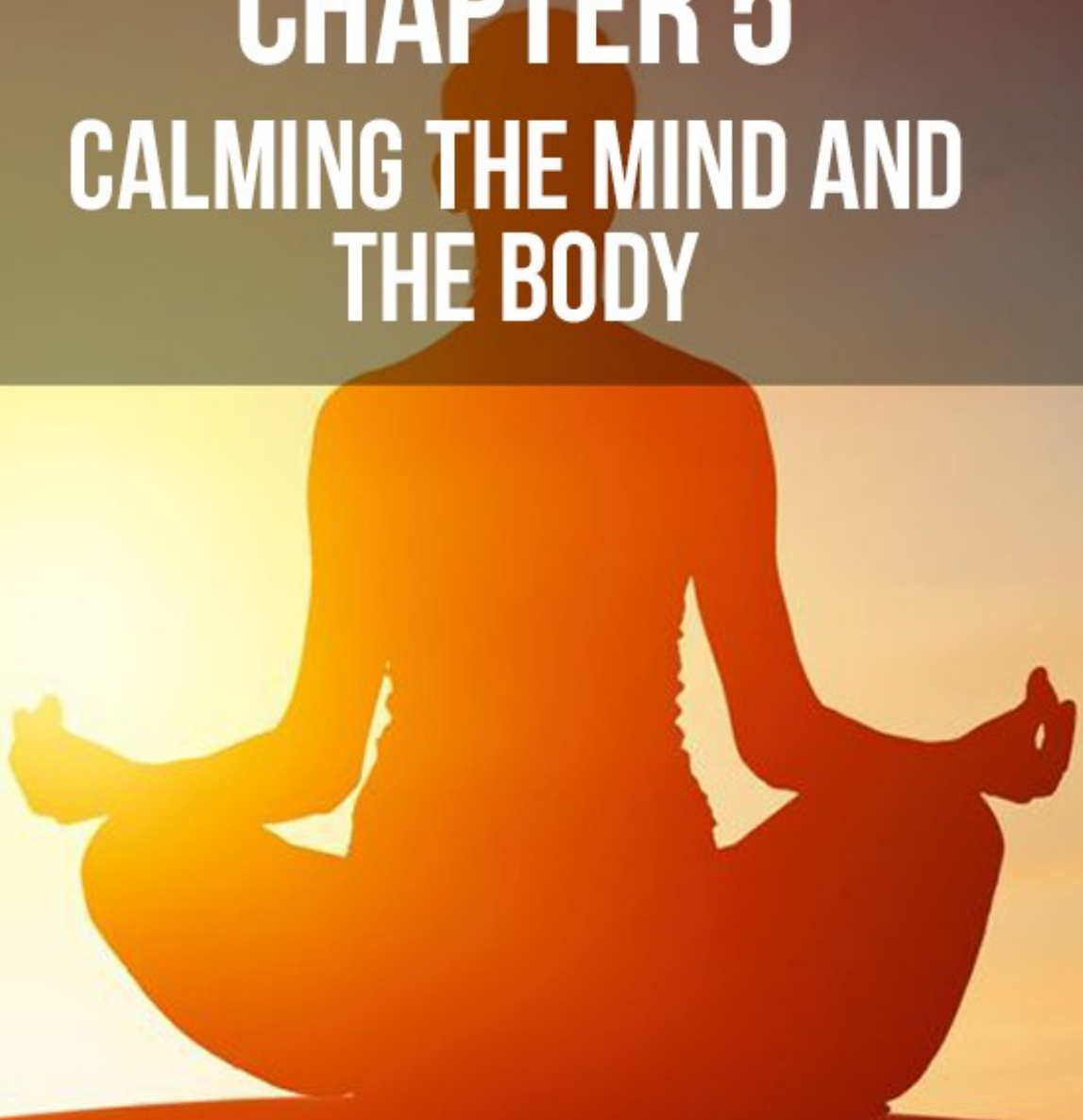
spegne il suo pilota automatico e ti permette di diventare fisiologicamente rilassato, il che protegge il tuo corpo dai danni.

Immaginate che il vostro corpo sia come i freni dell'auto. Se sbattete costantemente sul pedale del freno o guidate con il freno d'emergenza inserito, i freni e le pastiglie dei freni si consumeranno rapidamente. Il vostro corpo è allo stesso modo.

Se il vostro corpo non sperimenta mai il rilassamento fisiologico, si consumerà molto più rapidamente. La meditazione incita il rilassamento fisiologico, che permetterà al tuo corpo di essere più sano per un periodo di tempo più lungo.

# **CHAPTER 5**

## **CALMING THE MIND AND THE BODY**



# CALMARE LA MENTE E IL CORPO

---

Uno dei maggiori benefici della meditazione è che calma sia la mente che il corpo. Anche se questo può sembrare un compito facile, poche attività calmano entrambi.

## **Benefici per calmare la mente e il corpo allo stesso tempo**

Oltre ai molti benefici elencati prima, ci sono molti altri benefici della meditazione, soprattutto legati al fatto che calma la mente e il corpo allo stesso tempo.

Pensa a una volta che eri sdraiato a letto, ti sentivi molto stanco, ma non riuscivi a chiudere la mente. Oppure, pensa all'ultima volta che il tuo corpo si sentiva nervoso, anche se il cervello ti faceva male, e non volevi altro che dormire.

Questi sono entrambi casi in cui la mente e il corpo non stanno lavorando insieme, e tu avresti beneficiato di una pratica meditativa per riunire la tua mente e il tuo corpo come una cosa sola.

Il principale vantaggio di calmare la mente e il corpo in una volta sola è che ti permette di sperimentare un rilassamento completo. Da ogni angolo, il tuo essere è autorizzato a rilassarsi e a sentire i benefici della sua risposta di rilassamento.

Un altro beneficio del calmare la mente e il corpo è che aiuta a creare una comprensione più olistica del sé. Molte persone si sentono distaccate dai loro corpi, o hanno la sensazione che la loro mente e il loro corpo non siano in sincronia.

Calmare la mente e il corpo ti costringe a congiungere la mente e il corpo, il che crea una nozione completa del sé.

## **Come calmare la mente e il corpo**

Calmare la mente e il corpo come un tutt'uno richiede che tu li usi entrambi per un unico scopo. Se non usi sia la mente che il corpo, corri il rischio che uno non si calmi.

Puoi iniziare a calmare la tua mente e il tuo corpo rallentando intenzionalmente il tuo respiro. È importante usare la mente per concentrarsi e controllare il respiro. Puoi farlo usando tecniche di respirazione. Una tecnica di respirazione popolare comprende l'inspirazione per 4 secondi, il trattenimento del respiro per 5 secondi e l'espirazione per 7 secondi.

Mentre respirate, cominciate a immaginare tutta l'energia che si scarica dal vostro corpo a ogni espirazione. Vedi se riesci a sentire il peso nel tuo corpo, e cerca di immaginare che il tuo corpo stia diventando più pesante. Continuate a farlo finché non sentite il vostro corpo rilassarsi. A quel punto, permetti anche al tuo cervello di rilassarsi completamente.

La ragione per cui questa tecnica funziona è che prende un processo corporeo, cioè il tuo respiro, e lo collega con la tua mente in un modo che è favorevole a un ambiente rilassante. Se ti concentri solo sui tuoi pensieri o solo sul tuo respiro, non otterrai tutti i benefici di questa tecnica.

## **Calmare la mente e il corpo separatamente**

Ci possono essere momenti in cui ci si può concentrare sul calmare l'uno ma non l'altro. Quando vi sentite sopraffatti al lavoro, per esempio, potreste voler calmare la vostra mente senza affaticare il vostro corpo. Oppure, quando vi sentite stanchi a letto ma non riuscite a spegnere la mente, potreste voler concentrarvi sul calmare la mente.

## MEDITAZIONE PER PERSONE OCCUPATE

In generale, è molto difficile calmare uno senza l'altro. Quando si calma la mente, il corpo comincia a calmarsi come effetto collaterale, e viceversa. Quindi, probabilmente, quando meditate, calmerete entrambi.

Se uno è già calmo, però, ci si può concentrare per rendere entrambi calmi. Prendiamo di nuovo l'esempio dello stare a letto. Sei sdraiato a letto e ti senti fisicamente stanco, ma non riesci a spegnere il tuo cervello. In questo caso, dovresti concentrarti sul controllo della tua mente e unirla al tuo corpo.



# **CHAPTER 6**

## **MEDITATION IN MOVEMENT**

# MEDITAZIONE IN MOVIMENTO

---

Molte persone immaginano la meditazione come noiosa, tranquilla e immobile. Anche se alcune pratiche di meditazione hanno questo aspetto, ci sono altre forme di meditazione che sono quasi l'opposto. Un tipo di meditazione che contraddice questa visione della meditazione è la meditazione di movimento.

## **Cos'è la meditazione di movimento?**

La meditazione del movimento è quando ci si muove attraverso varie posture o movimenti con un ritmo lento e consapevole. La chiave della meditazione di movimento è essere consapevoli quando ci si muove. Se i vostri movimenti mancano di consapevolezza, allora vi state semplicemente muovendo.

La meditazione sul movimento è ottima per connettere la mente e il corpo. Se lotti con l'identità o la sensazione di appartenere al mondo, la meditazione del movimento può essere una tecnica di meditazione che potrebbe aiutarti.

Essere consapevoli mentre ci si muove può essere strano all'inizio, ma ci si abituerà presto con la pratica. Puoi iniziare pensando a come si sente il tuo corpo. Qualche muscolo fa male? Cosa si sente bene? Riesci a sentire il tuo respiro? Questo tipo di domande può aiutarvi a prendere coscienza di voi stessi in modo consapevole.

Puoi anche attirare l'attenzione su come le cose interagiscono con il tuo corpo. Senti il pavimento. È duro o morbido? Caldo o freddo? Queste domande possono aiutarvi a sentirvi a terra nel vostro mondo e a capire meglio il vostro rapporto con esso.

## **Meditazione di movimento nella pratica**

MEDITAZIONE PER PERSONE  
OCCUPATE

Una volta che vi sentite a vostro agio nell'essere in sintonia con il vostro corpo e il vostro mondo, potete iniziare a fare meditazioni di movimento. Queste meditazioni

richiedono molta pratica e lavoro per essere eseguiti perfettamente, quindi sii gentile con te stesso e permetti a te stesso di fare errori.

Dovresti iniziare le tue meditazioni di movimento sedendoti comodamente e prestando attenzione al respiro. Una volta che vi sentite a vostro agio, mettete le mani sul vostro corpo, e sentite le vostre mani muoversi con il vostro respiro.

Da qui, puoi fare qualsiasi movimento tu voglia. Un movimento popolare è quello di alzarsi in piedi. Sentite come i vostri muscoli si muovono e sostengono il vostro peso. Mentre ti alzi in piedi, vai al tuo ritmo e ascolta il tuo corpo.

Una volta che siete in piedi, sentite i vostri piedi saldamente nel terreno. Cercate di attivare le vostre gambe e il vostro core mentre mettete il vostro peso su tutti e quattro gli angoli dei vostri piedi. Questa posizione si sentirà scomoda all'inizio, ma cercate di combattere la sensazione.

Raggiungete con una mano come se steste raccogliendo della frutta. Notate come le vostre spalle si estendono mentre il gomito si raddrizza. C'è tensione? Come si sente il flusso di sangue che sale lungo il braccio? Ora ripetete con l'altro braccio.

Una volta che siete pronti, abbassate entrambe le mani e iniziate a muovervi nella stanza. Puoi muoverti in qualsiasi modo tu voglia. Notate come si sentono le vostre gambe ora che non sono più attivate. Dopo esservi mossi per un po', sedetevi di nuovo e confrontate come vi sentivate all'inizio e come vi sentite ora.

## **Asana popolari**

Un'asana è una postura del corpo che implica il sedersi in qualche modo. Le lezioni di yoga sono spesso una serie di asana infilate insieme in un

flusso. Le asana possono essere un ottimo modo per praticare meditazioni di movimento, specialmente se si vuole sfidare la forza, la resistenza o la flessibilità del proprio corpo.

Una delle asana più popolari è l'adho, o cane rivolto verso il basso. Il cane verso il basso è quando le mani e i piedi sono a terra mentre la schiena è estesa e i fianchi si protendono verso l'alto. Si può entrare in cane verso il basso andando in una posizione di plank. Da lì, lasciate le mani e i piedi dove sono, ma sollevate i fianchi all'indietro e verso l'alto.

Un altro asana popolare è balasana, o posizione del bambino. La posizione del bambino è quando si è piegati sulle cosce. Puoi entrare nella posizione del bambino sedendoti sui talloni, e poi piegandoti fino a quando il tuo petto poggia sulle tue cosce. Puoi scegliere di mettere le mani sopra o dietro di te.

Shavasana è un altro popolare asana. Shavasana è conosciuta come la posa del cadavere perché implica lo sdraiarsi sulla schiena con le braccia e le gambe estese e rilassate, proprio come un cadavere. Questa posizione è abbastanza facile da assumere, ma può essere difficile rimanere attenti durante, rendendola una posa difficile.

Quando si fanno le asana, si può fare un'asana alla volta, o si possono stringere le asana insieme per creare un flusso. In entrambi i casi, è fondamentale rimanere in sintonia e consapevoli del proprio corpo. Le asana senza consapevolezza sono solo movimenti.

# CHAPTER 7

## MEDITATION BY OBSERVATION



# MEDITAZIONE PER OSSERVAZIONE

---

Un'altra forma di meditazione è attraverso l'osservazione. La meditazione di osservazione include l'osservazione di se stessi, dei propri pensieri e del mondo che ci circonda.

Ogni volta che si pratica la meditazione di osservazione, ci si auto-riflette e ci si vede in relazione al mondo che ci circonda.

## **Cos'è la meditazione di osservazione?**

Anche se è un mito comune che la meditazione richiede di chiudere la mente, molte persone vedono la meditazione come l'arte di osservare i propri pensieri.

Ogni volta che osservate i vostri pensieri in meditazione, permettete alla vostra mente di rilassarsi e di fondersi con il vostro corpo.

In breve, la meditazione di osservazione è ogni volta che mediti sui tuoi pensieri di osservazione. Anche se questo può sembrare strano, è molto comune e utilizza il vostro flusso di pensiero per scopi meditativi, combattendo il mito che la meditazione richiede lo svuotamento della mente.

Quando osservate il vostro flusso di pensiero, osservate il modo in cui il vostro corpo si sente e la vostra interazione con il mondo. Dovresti osservare cose come la tensione muscolare, il respiro, la sensazione del pavimento, la sensazione dell'aria e tutto ciò che influenza i tuoi sensi. Puoi fare queste osservazioni sia attraverso la mindfulness che attraverso il self-talk positivo.

In entrambi i casi, la meditazione di osservazione implica semplicemente l'uso dei tuoi sensi per osservare te stesso e il mondo.

## **Benefici della meditazione di osservazione**

MEDITAZIONE PER PERSONE  
OCCUPATE

La meditazione di osservazione è benefica per una serie di ragioni. In particolare, la meditazione di osservazione incoraggia il dialogo positivo con se stessi. Il dialogo positivo con se stessi è

quando riconosci i tuoi sentimenti e non ti giudichi per essi. Molte persone prendono l'abitudine di ridicolizzare i propri pensieri, ma la meditazione di osservazione fa il contrario.

Ogni volta che si pratica l'auto-parlato positivo, è più probabile che si abbia una mentalità e una visione ottimistica del mondo. Come risultato, si sperimenta un benessere più felice.

Un altro vantaggio della meditazione d'osservazione è che rende più acuta la tua concentrazione. Gli esseri umani pensano tutto il tempo, ma raramente pensiamo ai nostri pensieri e li lasciamo invece vagare senza meta. La meditazione di osservazione ci costringe a concentrarci sui nostri pensieri, il che aumenta la nostra capacità di concentrazione.

Un terzo beneficio della meditazione di osservazione è che si arriva a conoscere meglio se stessi. Tutti sanno che il modo migliore per conoscere qualcuno è parlargli e scoprire cosa pensa delle cose. Lo stesso vale per te stesso: puoi conoscerti meglio ascoltando i tuoi pensieri.

Anche se conoscere se stessi può sembrare ridicolo, pochissime persone sono consapevoli dei loro sentimenti e dei loro fattori scatenanti, il che li porta a scatenarsi o a sentirsi feriti senza mai sapere perché. Quando conosci te stesso, diventi consapevole di queste cose, dandoti il potere di fare cambiamenti e crescere come persona.

### **Come praticare la meditazione di osservazione**

Come detto in precedenza, la meditazione di osservazione implica l'osservazione dei vostri pensieri e sentimenti in modo consapevole. Ci sono molti casi in cui si può fare questo, quindi sentitevi liberi di praticare la meditazione di osservazione in diversi momenti della vostra giornata.

Ecco una comune pratica di meditazione di osservazione:

Iniziate a sedervi in una posizione comoda. Chiudi gli occhi e metti le mani sulle gambe. Attira l'attenzione sul tuo respiro e comincia a rallentarlo. Mentre il tuo respiro rallenta, presta attenzione a come ti senti quando respiri, alla temperatura dell'aria e a qualsiasi altra cosa legata al respiro.

Man mano che diventi più consapevole del tuo respiro, permetti a te stesso di iniziare a concentrarti anche su altre parti del corpo. Le tue mani si sentono scomode sulle tue gambe? Il pavimento è freddo? Come si sentono le tue ginocchia se sono piegate? Fai domande come queste in modo da diventare consapevole di come si sente il tuo corpo in quel momento.

Una volta che sentite di aver osservato adeguatamente il vostro corpo fisico, permettete al vostro cervello di vagare. Prendi nota dei pensieri che ti vengono in testa.

Invece di liquidarli rapidamente, ascoltali e poi lasciali andare. Mentre il tuo pensiero se ne va, potresti scoprire che un altro pensiero ti salta in testa. Fate lo stesso anche per questo pensiero.

Potete pensare ai vostri pensieri per tutto il tempo che volete. Quando hai finito, riporta la tua attenzione al corpo. Lo sentite diverso da come era all'inizio? Se sì, nota come.

A questo punto, potresti voler muovere un po' il tuo corpo. Puoi stendere le gambe, alzare le braccia, sdraiarti o alzarti in piedi. Fai solo quello che ti sembra giusto per il tuo corpo. Se senti della tensione, per esempio, potresti voler allungare quel muscolo.

Non importa quale movimento scegliete, prestate attenzione a come si sente il corpo. Prendete nota di come i muscoli si contraggono e si muovono e di come si sentono diversamente rispetto a quando eravate


## MEDITAZIONE PER PERSONE

seduti. Non limitatevi a muovervi. Pensate veramente a come si sente il vostro corpo e osservate il modo in cui si muove.

Una volta che sentite di esservi mossi adeguatamente, dovrete riportare delicatamente voi stessi in una posizione seduta o sdraiata. Chiudi gli occhi e comincia a concentrarti di nuovo sul tuo respiro. Osserva il tuo respiro e i tuoi pensieri un'ultima volta. Comincia delicatamente ad aprire gli occhi facendo scrocchiare le palpebre un po' alla volta. Osserva come si sente la luce.

Una volta che gli occhi sono completamente aperti, la pratica è finita. Anche se la pratica è finita, puoi ancora incorporare la meditazione di osservazione nella tua giornata o notte. Ogni volta che senti un dolore o lasci che la tua mente vaghi, fai il check-in con te stesso.

Fare il check-in durante il giorno è un modo facile e veloce per praticare la meditazione di osservazione senza riorganizzare il tuo programma. Puoi farlo se sei seduto alla tua scrivania, se sei in fila o se stai guidando verso il lavoro.

A photograph of a misty forest path. Sunlight filters through the trees, creating a serene and ethereal atmosphere. The path is covered in fallen leaves and branches, and the trees are tall and slender. The overall mood is peaceful and contemplative.

# **CHAPTER 8**

## **MEDITATION WITH AFFIRMATIONS**

# MEDITAZIONE CON AFFERMAZIONI

---

Se siete mai stati a una lezione di yoga, probabilmente avete sentito parlare di creare un'affermazione per la vostra pratica. Per molti nuovi meditatori, creare un'affermazione e usare quell'affermazione può essere estremamente confuso e non appagante. Se questa è la tua esperienza con le affermazioni, non sei solo.

## Cosa sono le affermazioni?

Le affermazioni sono frasi che diciamo a noi stessi o agli altri per creare una mente conscia e subconscia che influenza il nostro comportamento, pensiero, abitudini e ambiente.

Quando ripetiamo queste affermazioni a noi stessi, le idee e le immagini associate a quell'affermazione si incidono nella nostra mente conscia e subconscia. Come risultato, l'affermazione cambia il nostro comportamento, le abitudini, le azioni e le reazioni in accordo con l'affermazione.

Ecco alcune affermazioni popolari:

- Il mio passato non determina il mio futuro.
- Sono capace di prendere le mie decisioni.
- Io controllo come reagisco agli altri.
- Sono degno di amore.
- Non ho bisogno di nessun altro per provare felicità.
- Le mie imperfezioni mi rendono speciale.
- Ho il potere di creare il cambiamento.

- Io sono abbastanza.
- I miei bisogni e desideri sono importanti.
- Io attiro il denaro.
- Realizzerò i miei obiettivi.

## **Benefici della meditazione con affermazioni**

Meditare con le affermazioni comporta una serie di benefici per il tuo corpo e la tua mente.

Un vantaggio della meditazione con le affermazioni è che ti motivano a realizzare il tuo obiettivo. La ragione per cui ti motivano è che ti danno un'idea chiara di ciò che vuoi, e permettono alla tua mente di rimanere concentrata su quell'obiettivo.

Un altro vantaggio di meditare con le affermazioni è che cambiano il modo di pensare e di comportarsi. Le affermazioni stesse non sono potenti o magiche, ma la loro recitazione permette loro di influenzare il modo in cui pensate. Di conseguenza, è più probabile che tu faccia cose che portano alla realizzazione del tuo obiettivo.

Infine, meditare con le affermazioni ti fa sentire meglio. Dire cose positive a te stesso aumenta la tua autostima, l'immagine di te stesso e la tua visione del mondo. Come risultato, ti sentirai più positivo, energico e ottimista su te stesso e sulla tua vita.

## **Come creare affermazioni**

Se non hai mai provato a meditare con un'affermazione prima d'ora, potresti chiederti come scegliere un'affermazione. Le affermazioni sono facili da fare

perché puoi trovarli su Internet o usare le tue sensazioni per crearne uno tuo.

Se vuoi provare le affermazioni, puoi cercare online delle idee di affermazione. Basta digitare "idee di affermazione" nel tuo motore di ricerca, e troverai innumerevoli affermazioni da provare.

Se vuoi, puoi anche provare a creare le tue affermazioni. Può sembrare imbarazzante all'inizio, ma creare le proprie affermazioni assicura che corrispondano a ciò che vuoi dalla tua vita e siano personali ai tuoi bisogni e desideri.

Per creare le vostre affermazioni, cominciate a pensare a ciò di cui avete bisogno nella vostra vita. Potreste voler praticare la meditazione di osservazione per capire il modo in cui ti senti e le cose che vuoi dalla vita.

Potreste anche voler fare una lavagna delle visioni. Una lavagna delle visioni è una bacheca fisica, di carta o di Pinterest che rappresenta tutti i vostri obiettivi e desideri per il prossimo futuro.

Per le vostre affermazioni, dovrete concentrarvi su obiettivi a medio e lungo termine. Gli obiettivi mensili sono le lunghezze perfette perché lasciano abbastanza tempo all'affermazione per funzionare e allo stesso tempo sono abbastanza presto per vedere una luce alla fine del tunnel.

Una volta che avete una chiara idea di dove vi trovate nella vita e cosa volete da essa, potete iniziare a formare le vostre affermazioni. Vorrai che le affermazioni siano fatte su misura per le tue esatte esigenze.

Per esempio, se state lottando per sbarcare il lunario, la vostra affermazione potrebbe essere: "Sono intelligente e capace di provvedere a me stesso e ai miei cari".

Questa affermazione parla dello scenario descritto dandogli un tocco positivo.

Quando state creando la vostra affermazione, volete che sia focalizzata e non troppo prolissa. Se non è focalizzata, l'affermazione non sarà così efficace perché la tua mente sarà offuscata dalle sue molte parti. Lo stesso vale se la frase è prolissa; sarà difficile da ricordare.

Una volta che hai le tue affermazioni, puoi iniziare a meditare con esse.

### **Come meditare con le affermazioni**

Meditare con le affermazioni è relativamente facile. La chiave è che siate coerenti con le vostre affermazioni. Recitare le vostre affermazioni in modo incoerente non porterà ai prodotti finali che desiderate.

Se sei nuovo alle affermazioni, puoi iniziare a spargerle nella tua routine quotidiana. È meglio dire le tue affermazioni due volte al giorno. Dite la vostra prima affermazione appena vi svegliate al mattino. Dire la vostra prima affermazione metterà la giornata su una nota giusta e vi motiverà a realizzare i vostri compiti per il giorno.

Molte persone trovano difficile ricordarsi di dire la loro affermazione mattutina quando iniziano. Per ricordarsi di dire la propria affermazione, si può mettere una nota adesiva sullo specchio o impostare il titolo della sveglia sul telefono come affermazione.

La tua seconda affermazione dovrebbe essere detta proprio prima di andare a letto. Dire la tua affermazione prima di dormire ti aiuta a riposare la tua mente in modo che tu possa dormire più profondamente e non avere sogni così dirompenti.

Una volta che ti sei abituato a dire le tue affermazioni mattina e sera, dovrete anche incorporare pratiche di meditazione intenzionale di

affermazione in

MEDITAZIONE PER PERSONE  
OCCUPATE

## MEDITAZIONE PER PERSONE OCCUPATE

la tua giornata. Inizia con una sessione di 5 minuti. Durante la sessione, ripeti tutte le tue affermazioni almeno 10 volte con una voce lenta, rilassante e sicura.

Mentre dite le vostre affermazioni, cercate di immaginare che si avverino. Questo crea una visione nella vostra testa di come volete che questa affermazione appaia nella pratica. Fare questo manterrà la vostra mente concentrata e creerà immagini mirate delle vostre affermazioni.



# **CHAPTER 9**

## **CREATING A DAILY PRACTICE**

## CREARE UNA PRATICA QUOTIDIANA

---

Ora che avete visto tutti i benefici e i tipi di meditazione, vi starete chiedendo come iniziare a meditare in modo da vedere risultati duraturi nella vostra vita. In breve, il modo più efficace di meditare per sperimentare tutti questi benefici è quello di creare una pratica quotidiana.

Una pratica quotidiana è una sessione di meditazione che fai ogni giorno, idealmente alla stessa ora ogni giorno. Questa sessione ti farà entrare in una routine prestabilita, ti darà un tempo per rilassarti, e si ripeterà abbastanza da trarre beneficio dalle meditazioni.

### **Come posso creare una pratica quotidiana?**

Le pratiche quotidiane sono abbastanza facili da creare. Comincia scegliendo un momento della giornata in cui vorresti meditare. Molte persone scelgono di meditare al mattino o alla sera. Entrambi i momenti hanno notevoli benefici.

Meditare al mattino inizierà la tua giornata con una buona nota e ti motiverà a realizzare e rimanere concentrato sui tuoi compiti. Questo momento può essere ideale per te se hai bisogno di aiuto per trovare la motivazione o se hai del tempo extra al mattino.

Al contrario, meditare di notte vi darà la possibilità di riflettere sulla giornata e di elaborare eventuali sentimenti irrisolti prima di andare a letto. Questo vi aiuterà a dormire più facilmente e a sentirvi più preparati per il giorno successivo. Potresti voler meditare di notte se hai problemi a dormire, se hai bisogno di più tempo per riflettere su te stesso o se odi alzarti presto.

Se siete davvero motivati a iniziare a meditare, potete sempre meditare al mattino e alla sera. Assicuratevi solo di non sovraccaricarvi, perché questo

MEDITAZIONE PER PERSONE  
OCCUPATE  
potrebbe farti rinunciare del tutto alla meditazione.

Dopo aver deciso quando vuoi meditare, dovresti anche decidere la durata della tua pratica. Meditare per la stessa quantità di tempo allena il tuo cervello a concentrarsi sotto un vincolo di tempo. Si raccomanda che la tua pratica quotidiana duri da 5 minuti a un'ora, a seconda delle tue esigenze.

Anche se dovreste puntare a che le vostre sessioni giornaliere durino circa la stessa quantità di tempo ogni giorno, potete sempre aggiustare il tempo in seguito o far durare certe sessioni più a lungo o meno di altre. Questo impegno di tempo che stavi decidendo ora non è una regola dura e veloce. Pensatelo semplicemente come una linea guida o un suggerimento per voi stessi.

Poi, potresti voler impostare o decidere un'area di pratica quotidiana in cui meditare. Questo può essere un piccolo angolo del vostro soggiorno o un tappetino da yoga nel vostro ufficio. Non importa cosa, volete creare uno spazio sicuro in modo che la vostra mente vada immediatamente in modalità meditazione per la vostra pratica quotidiana.

Dopodiché, dovreste stabilire una tecnica di meditazione da seguire. Avere una tecnica di meditazione da seguire vi farà risparmiare tempo ed energia nei giorni in cui siete stanchi o non avete voglia di meditare.

Avere una tecnica di riferimento non significa che la vostra pratica quotidiana debba essere quello stile di meditazione ogni singola volta. La vostra pratica quotidiana dovrebbe riflettere i vostri bisogni quotidiani pur essendo radicata nella routine. Così, alcuni giorni potete scegliere di fare la vostra tecnica di meditazione, mentre altri giorni potete scegliere una tecnica diversa.

## **Fare la tua pratica quotidiana**

Una volta che avete deciso come sarà la vostra pratica quotidiana di meditazione, è il momento di iniziare a fare la vostra pratica quotidiana.

## MEDITAZIONE PER PERSONE

**OCCUPATE**  
Ecco alcune cose da ricordare su come fare la vostra pratica quotidiana.

## MEDITAZIONE PER PERSONE OCCUPATE

Cerca di fare la pratica quotidiana alla stessa ora e per la stessa durata minima ogni singolo giorno. Questo addestrerà il tuo cervello ad entrare nel solco della tua meditazione e gli permetterà di fare il suo lavoro.

Inoltre, ricordate che ogni giorno è diverso. Mentre attenersi al proprio programma è l'ideale, anche l'improvvisazione va bene. Cambia la tua tecnica, medita più a lungo, o anche riorganizza il tuo spazio di meditazione. L'improvvisazione basata sui tuoi bisogni quotidiani è sempre incoraggiata perché assicura che la tua meditazione sia rilevante e utile per la tua vita presente.

Infine, sii gentile con te stesso. Arriverà un giorno in cui ti dimenticherai o non avrai il tempo di fare la tua pratica quotidiana di meditazione. Quando arriva questo giorno, non picchiarti. Sii gentile con te stesso e ricorda gentilmente a te stesso di riprendere il tuo programma di meditazione quotidiana il giorno dopo.

A full-page background image showing a person in silhouette performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana or Upward Bow Pose) on a beach. The person is standing on their right leg, with their left leg bent and foot reaching towards their hands, which are clasped above their head. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that reflects on the water and the wet sand. The sky is a mix of soft yellow and light blue. A semi-transparent grey rectangle is overlaid on the upper left portion of the image, containing the chapter title in white text.

# **CHAPTER 10**

## **DAILY MEDITATION FOR THE SOUL**

# MEDITAZIONE QUOTIDIANA PER L'ANIMA

---

Molti adulti trovano la loro anima e il loro spirito spenti e disconnessi dal loro corpo e dalla loro vita. Un modo per tornare in contatto e rinvigorire la tua anima è attraverso le meditazioni quotidiane. Ecco una meditazione quotidiana che ti aiuterà a favorire il tuo rapporto con la tua anima.

## Diario di meditazione

Uno dei modi migliori per meditare per la tua anima è la meditazione del diario. La meditazione diario è molto simile alla meditazione di osservazione, in quanto utilizza le vostre osservazioni su voi stessi. Si differenzia dalla meditazione di osservazione in quanto è dotata di suggerimenti specifici, e voi scrivete le vostre osservazioni, invece di pensarle e basta.

Il primo suggerimento per la tua meditazione sul diario è "Oggi sono grato per...". Puoi elencare tutte le cose che vuoi dopo il suggerimento.

La seconda domanda è: "Di cosa ho bisogno in questo momento? Questa domanda può sembrare sciocca, ma pochissime persone si prendono il tempo di chiedersi di cosa hanno bisogno nel momento presente.

Comincia chiedendo a te stesso i suggerimenti e riflettendo sulle tue risposte. Rimani acutamente consapevole dei tuoi sentimenti e osserva come i tuoi pensieri vagano intorno alla richiesta. Non sentirti imbarazzato da dove va la tua mente.

Una volta che hai osservato i tuoi pensieri in risposta ai suggerimenti, scrivi le tue risposte. Scrivere le risposte è un passo cruciale. Ti permette di vedere una rappresentazione fisica della tua anima. Non preoccuparti dell'ortografia, del formato o della calligrafia. Scrivi semplicemente ciò che

MEDITAZIONE PER PERSONE  
OCCUPATE  
la tua anima ti dice di scrivere.

## MEDITAZIONE PER PERSONE OCCUPATE

Una volta che avete risposto ad entrambe queste richieste in modo sincero e adeguato, dovrete riflettere sui diari. Pensate al perché potete aver scritto queste risposte e continuate a godere della vostra connettività con la vostra anima.

Anche se questo non è un requisito per la meditazione, molte [persone](#) trovano che fare un diario di meditazione al mattino sia estremamente utile. Permette loro di iniziare la giornata con una buona nota e di fare i loro compiti quotidiani con la loro meditazione dell'anima in mente.

# CONCLUSION



## CONCLUSIONE

---

Come abbiamo imparato, la meditazione è una pratica che si traduce in una serie di benefici positivi per il vostro benessere mentale e fisico. La ragione di questo è che la meditazione incita la risposta di rilassamento nella tua mente e nel tuo corpo, che si traduce in una serie di effetti positivi.

Ancora più importante, abbiamo imparato che la meditazione non deve essere così dispendiosa in termini di tempo, permettendo a chiunque di praticarla. Indipendentemente dal fatto che tu preferisca meditare in movimento, per osservazione o con affermazioni, dovresti essere in grado di incorporare le tue tecniche di meditazione preferite in una pratica quotidiana per nutrire la tua anima e sperimentare tutti i benefici della meditazione.