



Respiri_e_radici

10 respiri per tornare al presente quando la mente corre troppo

Una pratica di mindfulness
semplice per ritrovare
calma e presenza in pochi minuti



Guida introduttiva alla mindfulness
con un piccolo esercizio pratico
e spunti di riflessione.
Creato da @respiri_e_radici



Questo piccolo spazio di calma
è dedicato a chi sente
la mente correre troppo
e desidera ritrovare
un momento di respiro.



A volte la mente corre così velocemente
che sembra impossibile fermarla.
Pensieri, preoccupazioni, scenari futuri.
La mindfulness non chiede di bloccarli.
Ci invita semplicemente a tornare qui.
A questo respiro. A questo momento.



La consapevolezza inizia sempre da un
momento semplice.

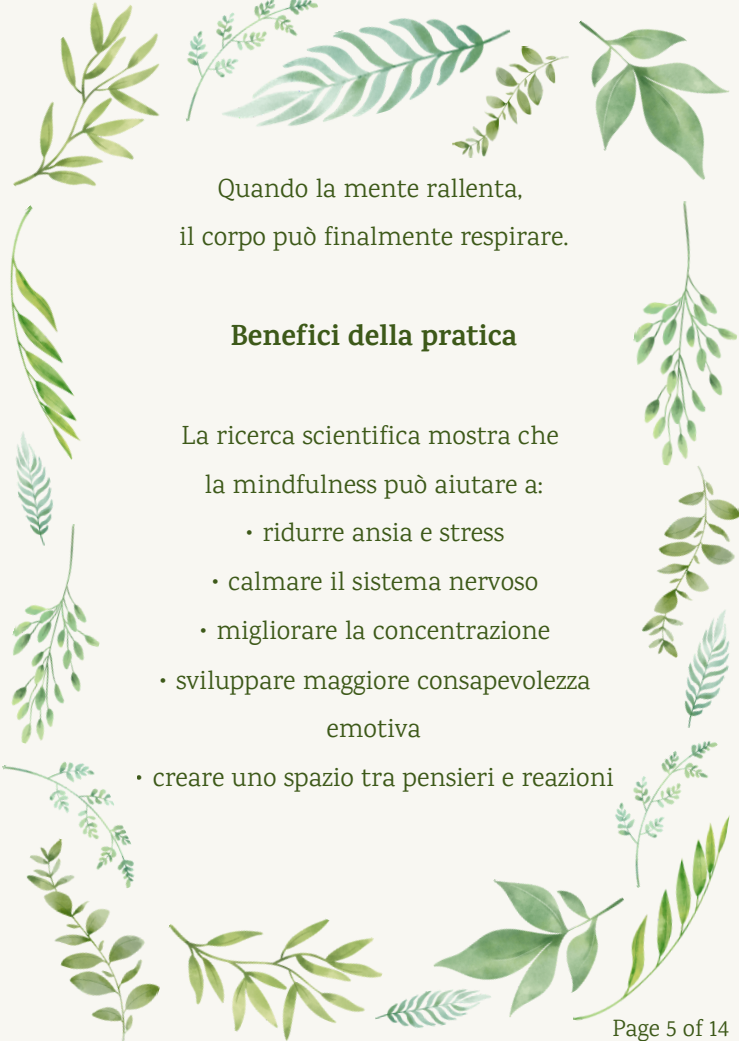
Cos'è la mindfulness

La mindfulness significa
portare attenzione al momento presente
con apertura e senza giudizio.

Non significa svuotare la mente o
eliminare i pensieri.

Significa accorgersi di ciò che accade
nel corpo, nel respiro e nella mente.

Quando impariamo a osservare
i pensieri invece di inseguirli,
la mente può lentamente calmarsi.



Quando la mente rallenta,
il corpo può finalmente respirare.

Benefici della pratica

La ricerca scientifica mostra che
la mindfulness può aiutare a:

- ridurre ansia e stress
- calmare il sistema nervoso
- migliorare la concentrazione
- sviluppare maggiore consapevolezza emotiva
- creare uno spazio tra pensieri e reazioni



Il corpo è il primo luogo
dove possiamo tornare a casa.

Preparare il corpo alla pratica

Siediti in una posizione comoda.

La schiena è dritta ma non rigida.

Le mani possono poggiare sulle cosce.

Gli occhi possono essere chiusi
oppure socchiusi.

L'importante è trovare una posizione
stabile e rilassata.



La mindfulness non richiede perfezione.
Solo gentilezza.

L'atteggiamento della mindfulness

Durante la pratica prova ad adottare tre atteggiamenti fondamentali:

- gentilezza verso te
- curiosità verso ciò che accade
- assenza di giudizio

Se la mente si distrae
non significa che stai sbagliando.

Accorgersi della distrazione
è già parte della pratica.



Il respiro è sempre qui.
È il filo che può riportarti al presente.

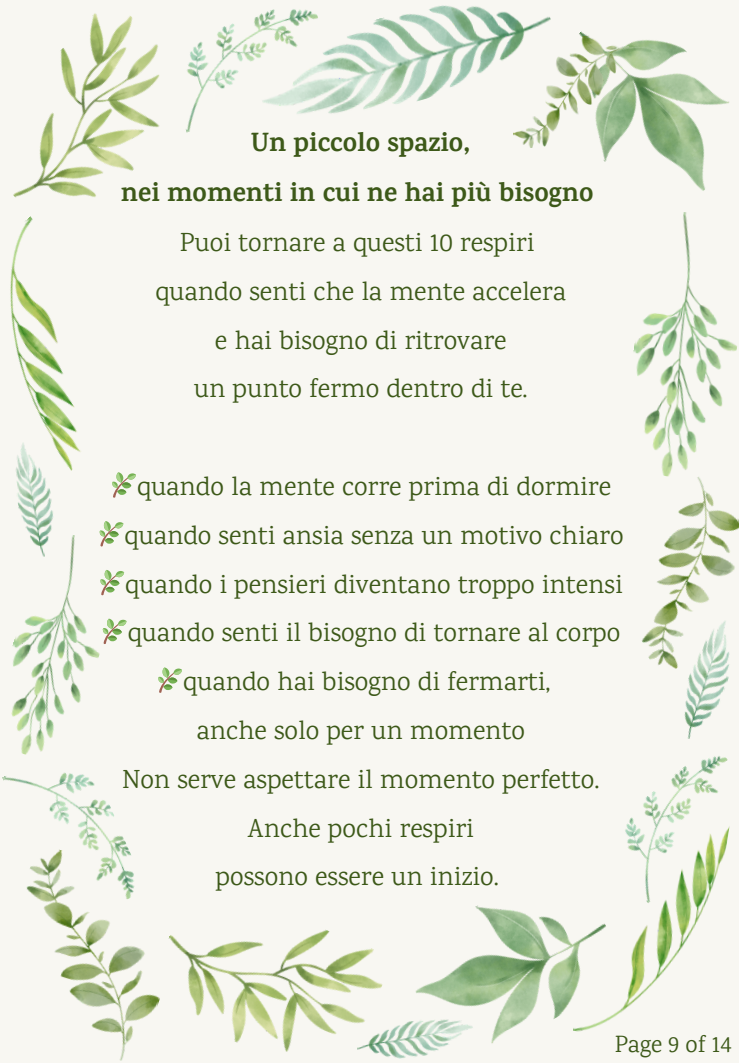
La pratica dei 10 respiri consapevoli

1. Porta l'attenzione al tuo respiro.
2. Osserva l'aria che entra e che esce.
3. Non cercare di controllarlo.
4. Segui ogni inspirazione ed espirazione.
5. Conta lentamente dieci respiri.
6. Se la mente si distrae, riportala gentilmente al
respiro.

Questo esercizio dura circa uno o due minuti.

Se questa pratica ti è stata utile,
puoi provare ad allungarla gradualmente fino a 5
minuti di respiro consapevole. Poi a 10 minuti.

Anche solo fermarti per 10 respiri è già un
piccolo atto di cura verso di te.



Un piccolo spazio,

nei momenti in cui ne hai più bisogno

Puoi tornare a questi 10 respiri
quando senti che la mente accelera
e hai bisogno di ritrovare
un punto fermo dentro di te.

- ✿ quando la mente corre prima di dormire
- ✿ quando senti ansia senza un motivo chiaro
- ✿ quando i pensieri diventano troppo intensi
- ✿ quando senti il bisogno di tornare al corpo
- ✿ quando hai bisogno di fermarti,
anche solo per un momento

Non serve aspettare il momento perfetto.

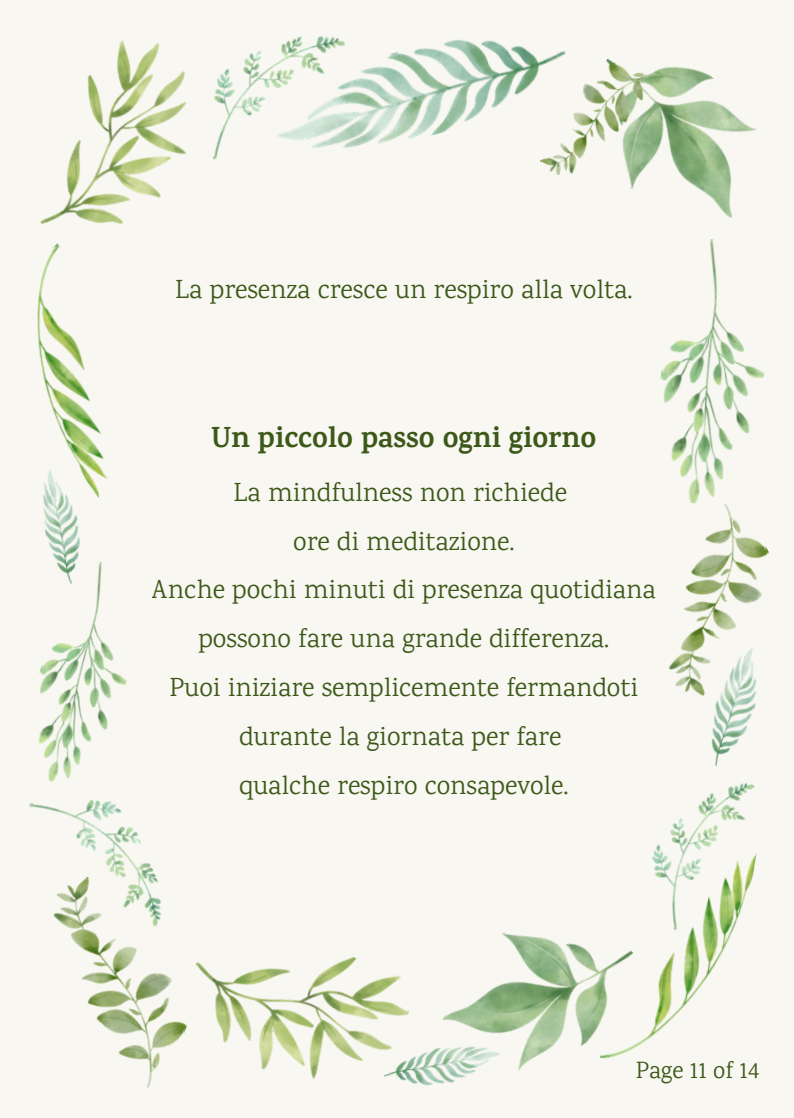
Anche pochi respiri
possono essere un inizio.



Ogni respiro può aprire
uno spazio di ascolto.

Spunti di riflessione

- In quali momenti della giornata
la tua mente corre di più?
- Cosa senti nel corpo quando sei in ansia?
- Quando è stata l'ultima volta che
ti sei sentito davvero presente?
- Come ti senti dopo aver fatto questo
piccolo esercizio?



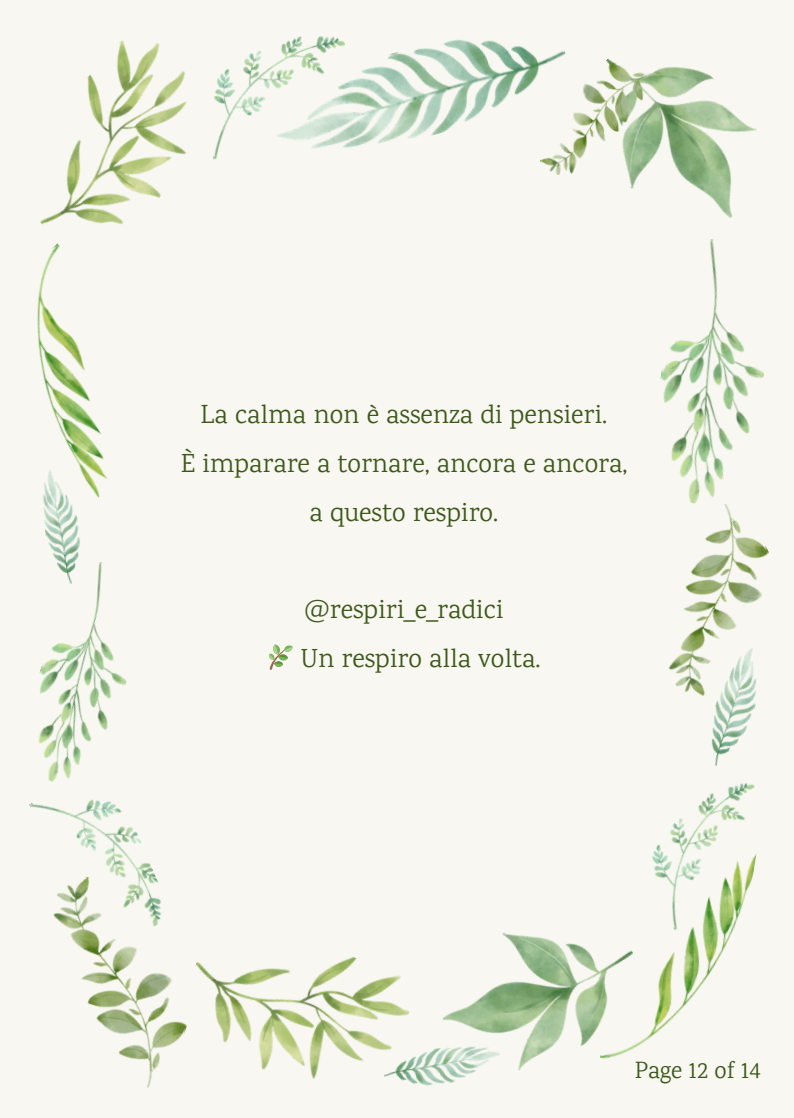
La presenza cresce un respiro alla volta.

Un piccolo passo ogni giorno

La mindfulness non richiede
ore di meditazione.

Anche pochi minuti di presenza quotidiana
possono fare una grande differenza.

Puoi iniziare semplicemente fermandoti
durante la giornata per fare
qualche respiro consapevole.



La calma non è assenza di pensieri.
È imparare a tornare, ancora e ancora,
a questo respiro.

@respiri_e_radici

 Un respiro alla volta.



di Elena Boselli

© 2026 Tutti i diritti riservati.

Questo contenuto è destinato alla lettura personale.

Non è consentita la riproduzione o distribuzione
senza autorizzazione.



Nota importante

Le informazioni e le pratiche contenute in questo documento hanno finalità educative e di benessere personale. La mindfulness può essere uno strumento utile per sviluppare maggiore consapevolezza e calma, ma non sostituisce in alcun modo un percorso di psicoterapia, né il parere o le cure di professionisti sanitari qualificati.

Se stai attraversando un momento di forte sofferenza psicologica o fisica, è importante rivolgersi a un medico o a uno psicologo.