



MINIDEFULNESS

SELF

COMPASSION

La forza della
gentilezza vs di sè

protocollo MSC

8 incontri



DOTT.SSA ANNALISA BERTOLETTI- PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA 3467426889



chi sono:

Sono AnnaLisa Bertoletti
sono psicologa e psicoterapeuta,
lavoro con adulti e minori per fare pace con le proprie
ferite e ritrovare il proprio benessere.
Credo nel potere dell'integrazione della mindfulness per
tornare ad un ascolto lento, mentre siamo immersi in un
ritmo veloce della vita.
La tecnica dell'EMDR con adulti e minori, mi aiuta a
supportarli nelle rielaborazioni di eventi traumatici.



in ogni incontro....



- Atterraggio
- Tema modulo, pratica base
- Esercizi scritti
- Pratiche informali
- Pratica formale
- Pratiche per la settimana
- Poesia + una parola che lascio



regole del gruppo



- non raccontare all'esterno quello che viene condiviso in ogni incontro
- Evitiamo i buoni consigli
- Non proviamo ad “aggiustare” nessuno: nessuno ha bisogno di essere aggiustato (**nemmeno tu**)
- No giudizio ma, ascolto compassionevole
- Rispettiamo le differenze tra di noi
- Lasciamo spazio alle persone che fanno fatica ad esprimersi
- Prendiamoci una responsabilità personale sulla nostra sicurezza e pratica a casa

come si pratica?

PRATICA FORMALE

Si richiede di ritagliarsi del tempo ogni giorno da dedicare alla meditazione, in silenzio, prestando attenzione alla respirazione, ai sensi, alle emozioni, ai suoni...



PRATICA INFORMALE

non segue regole precise, ma richiede di prendere coscienza della vita di ogni giorno, prestando attenzione a tutte quelle attività quotidiane che spesso svolgiamo inserendo il “pilota automatico”: mangiare, camminare, fare una doccia, guidare,



le nostre abitudini

- **IPERCONNESSIONE**: occupiamo tutto il tempo con cellulari, pc, tv, social, radio etc. Quanto siamo presenti? quanto stacciamo la spina o è come se non ci fossimo?
- **MULTITASKING**: facciamo tante cose insieme pensando di essere + produttivi. in realtà lo siamo il 40% in meno.
- **RITMI FRENETICI DI VITA**: tutto ciò ci porta ad essere sempre di corsa, ad incastrare mille cose da fare. ma con quale qualità e tornaconto?





cos'è la msc



La Mindful Self-Compassion è un percorso esperienziale che aiuta a sviluppare un modo più consapevole e gentile come stare con la sofferenza.

Si fonda su **tre elementi principali:**

- *mindfulness*: riconoscere ciò che stiamo vivendo
- *gentilezza verso di sé*: parlarsi con gentilezza
- *comune umanità*: sentirsi meno soli nella sofferenza e nelle esperienze della vita.

8 incontri + 1



1- SCOPRIRE L'AUTOCOMPASSIONE CONSAPEVOLE

Cos'è l'autocompassione, programma e pratiche.

2- PRATICARE LA CONSAPEVOLEZZA

praticare la consapevolezza , la mente che vaga, cos'è la consapevolezza, le
resistenze

3-PRATICARE LA BENEVOLENZA

benevolenza e compassione

4 SCOPRIRE LA VOCE COMPASSIONEVOLE

scoprire la propria voce compassionevole, tappe della progressione , autocritica e
sicurezza

5VIVERE CON PROFONDITA'

valori fondamentali, trovare il valore nascosto nella sofferenza, ascoltare
con compassione

8 incontri + 1



6 INCONTRARE EMOZIONI DIFFICILI

incontrare emozioni difficili, lavorare con esse, vergogna

+1 giornata del silenzio

4 ore insieme in altra location (in base al meteo) con la regola del silenzio per migliorare l'attenzione, fortificare di stare nel qui e ora, essere con e di non fare,

7- ESPLORARE LE RELAZIONI DIFFICILI

esplorare le relazioni difficili, soddisfare bisogni insoddisfatti, perdono, il dolore della connessione, la fatica di prendersi cura

8 ABBRACCIARE LA PROPRIA VITA

coltivare la felicità, assaporare la gratitudine, apprezzare sè stessi,
dolore della connessione.