



Dott.ssa AnnaLisa Bertoletti

PSICOTERAPEUTA & GUIDA MINDFULNESS

Studio: Via Negrelli 3 Sedriano – Via Col di Lana Castellanza

P.IVA 09208550963

N.iscrizione Ordine psicologi Lombardia 17267

SCHEDA INFORMATIVA MBSR

Il programma **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** è un percorso basato su evidenze scientifiche, sviluppato da **Jon Kabat-Zinn** presso la University of Massachusetts Medical School, che aiuta a coltivare la consapevolezza e la presenza mentale nella vita quotidiana.

Attraverso una pratica sistematica della **mindfulness (consapevolezza)**, impariamo a rispondere allo stress, al dolore fisico e alla sofferenza emotiva con maggiore chiarezza, equilibrio e accettazione, invece di reagire automaticamente con ansia o evitamento.

Durante questo percorso esploreremo il modo in cui sviluppare una relazione più sana con l'esperienza, imparando a **stare nel momento presente**, anche quando è difficile, e a coltivare una mente aperta, curiosa e non giudicante.

Il programma MBSR

Il programma si articola in:

- **8 incontri settimanali** della durata di circa **1 ora e mezza** ciascuno
- **1 incontro intensivo** di 4 ore di cui 3 in silenzio

Gli incontri si svolgono in gruppo, in un ambiente sicuro e accogliente.

Le attività includono:

- **Meditazioni guidate** (sul respiro, sul corpo, sul movimento)
- **Esercizi di consapevolezza** nella vita quotidiana
- **Movimenti consapevoli** (leggeri esercizi di stretching e yoga)
- **Condivisioni in gruppo**
- **Approfondimenti teorici** sui meccanismi dello stress e del benessere



Dott.ssa AnnaLisa Bertoletti

PSICOTERAPEUTA & GUIDA MINDFULNESS

Studio: Via Negrelli 3 Sedriano – Via Col di Lana Castellanza

P.IVA 09208550963

N.iscrizione Ordine psicologi Lombardia 17267

La pratica tra gli incontri

Il cuore del programma è **l'esperienza diretta**.

Per integrare la mindfulness nella vita quotidiana, è essenziale dedicare **30–45 minuti al giorno** alla pratica personale, che comprende:

- Meditazioni guidate (disponibili in formato audio)
- Esercizi di consapevolezza nelle attività quotidiane
- Osservazione non giudicante di pensieri, emozioni e sensazioni corporee

Anche se può sembrare impegnativo, **ritagliare spazio per la pratica è fondamentale** per ottenere benefici duraturi.

Stare con ciò che c'è

Il MBSR non mira a “eliminare” lo stress o il dolore, ma a cambiare il modo in cui ci relazioniamo a essi.

Significa imparare a:

- Riconoscere ciò che accade dentro di noi
- Accogliere l'esperienza, anche quando è difficile
- Rispondere con presenza e lucidità, invece di reagire automaticamente

Durante il percorso potrebbero emergere momenti sfidanti, ma saranno accolti con rispetto e accompagnati da un atteggiamento di apertura e non giudizio.

Pazienza e continuità

Coltivare la mindfulness è come prendersi cura di un seme: richiede tempo, cura e regolarità. I benefici non sempre sono immediati, ma con continuità possono emergere nuove possibilità di benessere, equilibrio interiore e resilienza.



Dott.ssa AnnaLisa Bertoletti

PSICOTERAPEUTA & GUIDA MINDFULNESS

Studio: Via Negrelli 3 Sedriano – Via Col di Lana Castellanza

P.IVA 09208550963

N.iscrizione Ordine psicologi Lombardia 17267

Il colloquio individuale preliminare

Prima dell'inizio del programma è previsto un **colloquio individuale** (gratuito e non vincolante), utile per:

- Conoscersi personalmente
- Capire se il programma è adatto in questo momento
- Chiarire eventuali dubbi o aspettative

Se desideri, puoi portare con te domande o temi che ti interessa approfondire durante l'incontro. Inoltre verrà inviato un questionario via email.

Conclusione

Il programma MBSR è un invito a fermarsi, ad ascoltarsi e a vivere con maggiore pienezza e presenza.

Ti aspettiamo con consapevolezza e apertura.

A presto.