



ESSERE *MINDFULNESS*

1

Ricorda sempre il **Principio di Singolarità**:
le persone si comportano in modo simile,
ma mai identico.

2

Non generalizzare, ovvero non imparare
il mondo a memoria, soprattutto nelle situazioni
e/o con le persone che sono per te importanti.

3

Non immaginarti cosa succederà in una
situazione che stai per vivere: **vivila e basta!**

4

Disattiva tutti gli strumenti tecnologici
quando stai facendo qualcosa di importante.

5

Parla di meno e **ascolta di più!**

6

Prenditi delle pause di 5/10 minuti
nel corso della giornata e fai riposare la mente

7

Se fai lavori che prevedono
di stare molto seduti, ogni ora, **sgranchisci
il tuo corpo** per qualche minuto.

8

In qualsiasi situazione
emotivamente poco piacevole,
non giudicarti e **sii gentile con te stesso**.

9

Se parli, parla; se scrivi, scrivi, se mangi, mangia:
sii concentrato su quello che stai facendo.

10

Domandati sempre: quello che sto pensando/facendo
è davvero utile a me e a qualcun altro?

