



# 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?**

