

MH
Life

/BOOK



Pam Grout
IL RESPIRO FELICE
TEA

La respirazione è la chiave per un corretto funzionamento del nostro metabolismo. Quando non forniamo al nostro corpo abbastanza ossigeno (e il 90% di noi non lo fa) il nostro metabolismo lavora male e, di conseguenza, ingrassiamo. Al contrario, meglio respiriamo e più ossigeno liberiamo nel nostro organismo con il respiro, più efficacemente il nostro corpo brucia l'energia che introduciamo con il cibo, e allora dimagriamo. Secondo Pam Grout per una perdita di peso permanente, dunque, non sono necessari diete ferree ed esercizi fisici estenuanti, basta cambiare il modo di respirare.

• A cura di Remigio Zena

LEGGERE MINDFULNESS

Vivere qui, vivere sereni, vivere adesso: la mindfulness è una ricetta per la felicità o solo un modo per sopportare meglio l'infelicità? O nessuna delle due cose? Possiamo scoprirlo solo provando e cercando. O leggendo alcuni dei libri più popolari che si trovano in libreria in questi mesi. Lo abbiamo fatto con scetticismo, cinismo, fretta ma anche con la mente aperta e pronta a stupirsi. E infatti abbiamo subito scoperto che...



8 CONSIGLI SULLA MINDFULNESS

1/MINDFULNESS E MEDITAZIONE

La meditazione può essere formale, quando scegli di sederti e ascoltare il respiro per un certo periodo di tempo, o informale, quando fai attenzione alle sensazioni del corpo di fronte alle difficoltà e ai momenti brutti della vita, per evitare di avere una reazione sbagliata e di soffrire inutilmente.

2/MINDFULNESS E RESPIRAZIONE

Chi insegna mindfulness non insegna a respirare. Ti insegna invece a fare una scelta radicale, coraggiosa, e profondamente trasformativa: rilassarti con le cose così come sono anche quando non ti piacciono o ti fanno paura.

3/MINDFULNESS E TEMPO

Puoi ritagliarti i momenti di meditazione sul respiro, body-scan, mindful yoga etc. Ma puoi anche dedicarti alla pratica informale, senza essere seduto su un cuscino da meditazione. Quello che conta è la tua intenzione di essere presente alla tua vita e ai suoi valori: curiosità, pazienza, coraggio e compassione.

4/MINDFULNESS E PRESENTE

Lascia andare i pensieri inutili, quelli che ti tengono sveglio la notte a rimuginare o che ti impediscono di goderti la vicinanza delle persone che ami e di concentrarti su un progetto importante.

5/MINDFULNESS E PERSONE MIGLIORI

Osserva i pensieri e le immagini che si formano nella mente in modo automatico in reazione a ciò che accade dentro e fuori di te, e scopri che, meraviglia delle



CAROLINA TRAVERSO
MENTE CALMA CUORE APERTO
Sperling & Kupfer

"Ho scritto *Mente Calma Cuore Aperto* per condividere con voi quello che ho imparato su come possiamo risvegliarci alle nostre vite, essere lucidi, presenti, sentendoci al contempo connessi con noi stessi e con gli altri in un modo che ci faccia stare bene tutti..."
www.semplicementemindfulness.com

meraviglie, non sono mai verità assolute. Ora puoi sentirti più leggero, autoironico, empatico.

6/MINDFULNESS E DISTACCO

Praticare mindfulness ti aiuta a non prendere sempre tutto come un affronto personale. Non sei così diverso dagli altri e, anche se spesso te ne dimentichi, il benessere di ognuno è strettamente connesso a quello degli altri.

7/MINDFULNESS E RELAX

Puoi pensare alla meditazione come a un momento in cui finalmente ti fermi e guardi il cielo. Arriveranno, come nuvole, pensieri ed emozioni che a volte portano con sé piacere, altre volte dolore. L'essenza della meditazione è imparare a stare con noi stessi non importa cosa stia accadendo, senza etichettarlo come buono o cattivo, giusto o sbagliato, accettabile o disgustoso.

8/MINDFULNESS E BASTA

Non dare retta a quei noiosi egocentrici che ti raccontano di quanto stanno meglio da quando non mangiano più glutine, sono diventati vegani, hanno adottato un cane o fanno yoga. Ascolta solo te stesso...