

mindfulness

La **mindfulness**, *consapevolezza o presenza mentale*, è la modalità di prestare attenzione, momento per momento, in modo intenzionale e non giudicante (Jon Kabat-Zinn). Una mole di evidenze scientifiche ormai da anni attesta come la pratica meditativa continuata, e la particolare pratica della mindfulness, porti benefici trasformativi nella persona e nella sua esperienza quotidiana, contribuendo in modo sensibile al benessere psicofisico.

In particolare la pratica assidua della **mindfulness** porta i seguenti benefici:

- controllo delle emozioni, flessibilità cognitiva, maggiore empatia, concentrazione, autostima, capacità di apprendimento, memoria operativa e diminuzione dei livelli di stress e ansia
- dal punto di vista neurofisiologico si osserva una modifica delle strutture anatomiche del cervello, e in particolare quelle che degradano in condizioni di stress: amigdala (sede legata all'esperienza della paura), lobo prefrontale (sede delle emozioni positive, e a cui dobbiamo la capacità di prendere decisioni intelligenti su come agire, e anche come trattenerci e frenare impulsi) e ippocampo (sede della memoria dell'apprendimento)