



Mindfulness

A SCUOLA E IL BENESSERE IN CLASSE



Mindfulness significa
“porre attenzione in un modo
particolare: intenzionalmente,
nel momento presente e in modo
non giudicante”

“Jon Kabat Zinn”

*Rivolto alle prime classe
delle scuola primaria*

La pratica della Mindfulness ruota attorno a due concetti fondamentali:

quello di **consapevolezza** e quello di **concentrazione**.

La **consapevolezza** non è altro che la capacità di agire quanto più possibile in modo intenzionale, dirigendo uno sguardo puntuale ma non giudicante a ogni cosa si faccia, si dica, si pensi.

La **concentrazione** è lo sforzo positivo della mente che si allena per dirigere l'attenzione verso il suo oggetto in maniera pura, senza l'interferenza del pensiero che risente dell'esperienza passata o delle proiezioni sul futuro.

La Mindfulness è, dunque, una disciplina che insegna a coltivare l'attenzione in modo saggio, salutare questo permette di aumentare il livello di benessere.