

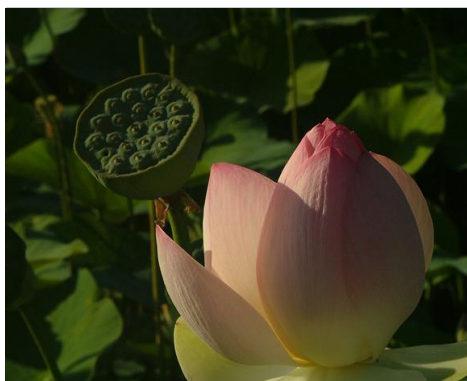


## A CHI É RIVOLTO

Il corso è rivolto a **pazienti affetti da malattia oncologica** e ai loro **familiari**, che sono disposti a dedicare 20 minuti al giorno per prendersi cura di se stessi. Il numero di partecipanti previsto è tra i 15 e i 20.

## COME SI SVOLGE

Il lavoro di gruppo si articola in **8 incontri di 2 ore e mezza**, più **una giornata di pratica intensiva di 5 ore**. Gli incontri saranno il **martedì dalle 16:00 alle 18:30** con inizio a gennaio. Il corso sarà condotto dal dott. Luca Ostacoli e dalla dott.ssa Maria Vittoria Pacchiana con la collaborazione della dott.ssa Erica Sguazzotti.



## LE DATE

- 22/01/13
  - 29/01/13
  - 05/02/13
  - 12/02/13
  - 19/02/13
  - 26/02/13
  - 05/03/13
  - 12/03/13
  - 19/03/13
- (5 h: 14-19)



**L'incontro informativo** per descrivere i principali aspetti organizzativi e di contenuto e per offrire uno spazio di confronto con le persone interessate si terrà il **08/01/13 dalle 16:00 alle 18:30**, presso l'aula Pescetti (polo didattico universitario, piano terra AOU San Luigi Gonzaga).

**Per iscrizioni** lasciare un messaggio al n. 011 9026980 o scrivere una e-mail a:

[info@womenagainstlungcancer.eu](mailto:info@womenagainstlungcancer.eu)



## PICCOLI PASSI ALLA RICERCA DELLA CALMA INTERIORE



## UN PERCORSO PRATICO DI CONSAPEVOLEZZA





*“Consapevolezza, o mindfulness, significa prestare attenzione in un modo particolare: con intenzionalità, in maniera non giudicante, momento per momento” [Jon Kabat-Zinn]*

## **COS'É LA MINDFULNESS**

La Mindfulness è un insieme di pratiche che attraverso l'ascolto del corpo, con il suo mondo di sensazioni, emozioni e pensieri, insegna a prendersi cura di se stessi, in particolare del corpo, del cuore e della mente. L'**obiettivo** è imparare a cambiare il proprio modo di rapportarsi con se stessi, con le proprie sensazioni, emozioni e pensieri riconoscendo il “pilota automatico” che con i suoi automatismi negativi guida le azioni, per poter **riprendere** in mano la “regia” della propria vita e imparare ad essere più consapevoli della qualità della relazione che si ha con se stessi e con gli altri.

## **PERCHÉ É IMPORTANTE SVILUPPARE LA MINDFULNESS**

Spesso essere toccati da una condizione di malattia, sia a livello personale che familiare, significa fare i conti non solo con la sofferenza, i disagi e i cambiamenti fisici, ma anche con i pensieri e le emozioni che la malattia suscita e che rischiano di occupare nella vita della persona e dei familiari uno spazio ancora maggiore rispetto alla malattia stessa. Naturalmente questi problemi, così come quelli relativi alle altre difficoltà che la vita può portare, non si possono evitare, ma si può almeno in parte imparare a “lasciarli andare” e a ritornare a quello spazio di libertà, che è presente nel momento attuale, pieno della sua ricchezza di percezioni e relazioni.

## **SCOPO DELLA MINDFULNESS**

Scopo di questi incontri non è concentrarsi sulla malattia, ma **sviluppare** la libertà di vivere oltre essa e **rafforzare** le risorse interne ed esterne **acquisendo** maggiore fiducia in se stessi e nella propria interiorità. Le tecniche meditative e le pratiche di consapevolezza sono proposte allo scopo di favorire la costruzione di un buon equilibrio psico-fisico e una migliore relazione con se stessi e con gli altri.

È stato rilevato che interventi basati sulla mindfulness favoriscono l'adattamento a possibili situazioni di difficoltà, disagio e sofferenza in quanto offrono la possibilità di accedere a condizioni di maggiore stabilità e sicurezza, basi fondamentali per generare calma interiore.

Le tecniche meditative e le pratiche di consapevolezza favoriscono la costruzione di un equilibrio psico-fisico e una migliore relazione con se stessi e con gli altri.

## **A COSA PUÒ ESSERTI UTILE**

- aumentare la stabilità interna;
- migliorare l'ascolto di sensazioni ed emozioni;
- ridurre lo stress;
- aumentare l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità e risorse;
- migliorare la capacità di vivere le relazioni;