

Che differenza c'è tra mindfulness ed essere presenti?

Sono molti i consigli a fin di bene su come praticare la mindfulness ed essere presenti nel momento. Ma cosa significano realmente questi due termini, perché sono importanti e come si raggiungono? Sono tutte ottime domande. Diamo un'occhiata.

Le pratiche di mindfulness sono attività per concentrarsi e trovare la calma, come ad esempio fare esercizi di respirazione profonda, yoga, meditazione e passeggiate nella natura. Praticare la mindfulness con regolarità può aiutare a fare chiarezza, ridurre lo stress e alleviare i sintomi di ansia e depressione.

Parte della mindfulness coincide con l'essere presenti nel momento. Praticando la mindfulness ci rendiamo intenzionalmente consapevoli di ciò che accade dentro e intorno a noi. Prenditi il tempo di osservare ciò che ti circonda, pensieri ed emozioni senza giudizio o controllo, ovvero senza analizzarli, criticarli o cercare di risolverli. L'obiettivo è semplicemente lasciarli così come sono.

Quando siamo presenti nel momento riusciamo a lasciar andare per un attimo ciò che potrebbe pesare dal punto di vista mentale ed emotivo. Concedersi questa pausa può aiutare a trovare la calma, acquisire chiarezza, accettare dove siamo e andare avanti. Anche se i problemi non scompaiono, questo nuovo senso di calma, chiarezza e accettazione può aiutare a gestire meglio pensieri ed emozioni.

Come funziona nella vita reale

Immagina uno scenario in cui hai una scadenza lavorativa importante. La mente si affanna cercando di capire come riuscire a far tutto, sia al lavoro che nella vita personale.

Potresti addirittura mostrare segni di stress fisico come tachicardia, tremolio delle mani tremanti e ascelle sudate. Questi pensieri di ansia rendono difficile concentrarsi sul lavoro, il che non fa che ritardarne il completamento aumentando ulteriormente le preoccupazioni.

Una strategia di mindfulness per concentrarsi e ritrovare la calma sarebbe quella di concentrarsi sull'essere presente nel momento. Smetti davvero di fare quello che stai facendo e siediti immobile, poi chiudi gli occhi, respira a fondo e sii consapevole di ciò che stai provando e pensando. Senza giudizi. Senza soluzioni. Lascia semplicemente che i pensieri vadano e vengano finché non lasceranno la presa sui tuoi nervi e tu ritroverai calma e lucidità.

Ora è più facile concentrarsi. Suddividi il tuo grande progetto in step più piccoli e separa le cose indispensabili da quelle facoltative: questo ti aiuterà ad andare avanti con più sicurezza.

Pronto a provare a essere presente davvero?

Pensa a come potresti essere più presente nella tua vita. Annota un'idea ogni giorno della settimana e poi fai del tuo meglio per realizzarla. Ad esempio:

- Lunedì, fai una camminata veloce intorno casa. Invece di ascoltare musica, fai attenzione a come ti senti e a ciò che vedi mentre ti muovi.
- Martedì, quando ti svegli, resta a letto per 5 minuti e fai una scansione mentale del tuo corpo. Ti senti sano, a tuo agio e ben riposato o in qualche altro modo? Cosa può insegnarti ciò che stai osservando?
- Mercoledì, vai al corso di meditazione gratuito offerto dall'azienda.



Alla fine della settimana rifletti su ciò che hai imparato dall'essere presenti nel momento. A questo punto elabora un piano per la settimana seguente e continua così finché l'essere presente nel momento non diventerà una parte naturale della tua giornata.

Domenica

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Fonti

Mental Health Foundation. [Mindfulness](#). 13 ago 2021.

Calm. [How to live in the moment and be more present every day](#). 25 ott 2023.

Cleveland Clinic. [21 tips for mindfulness](#). 22 marzo 2022.

Mental Health Foundation. [How to look after your mental health using mindfulness](#). 1 ott 2025.

Optum

Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF18695509 146770-082025 OHC