



PERFORMANCE AND
CLINICAL
PSYCHOLOGIST

DOTT. MAZZON L.



MINDFUL NELLA NATURA



Possiamo praticare la mindfulness all'aperto osservando ciò che vediamo, sentiamo, annusiamo, gustiamo e tocchiamo. Vedi quanti dei seguenti elementi riesci a fare o trovare.

1

Osserva il tempo. È soleggiato o nuvoloso? Com'è l'aria (calda, fredda, ventosa)?

2

Trova un albero e tocca la corteccia e le foglie. Che sensazione ti danno?

3

Annusa un fiore o una pianta. Come descriveresti il profumo?

4

Osserva un insetto senza disturbarlo.

5

Nota ciò che senti all'esterno. Riesci a sentire il vento, gli uccelli o gli insetti?

6

Cerca semi, baccelli o noci. Quanti tipi riesci a trovare?

7

Sdraiati a terra. Che sensazione ti dà il suolo sotto di te? Cosa vedi nel cielo?

www.perpsy.it

Dott. Mazzon Luca - Performance & Clinical Psychologist MSc, Musician MM