MINDFUL AGING

COS'È LA MINDFULNESS (E PERCHÈ INVECCHIARE NON È UNA CATASTROFE)

© Nicoletta Cinotti

www.nicolettacinotti.net

e.mail:nicoletta.cinotti@gmail.com

BIOENERGETICA® E MINDFULNESS CENTRO STUDI

Stava compiendo i sessantadue non un'età di cambiamenti grandi, ma solo di sottili diminuzioni.
Paul Theroux

MINDFUL AGING

Un secolo prima Lord Byron, così parlava di sé a 36 anni....i miei giorni sono una foglia ingiallita

On this day I complete my Thirty - sixth Year

a 85 anni...vedeva il suo declino come una maturazione e una apoteosi.
Vladimir Nabokov

Mindful aging

ATTENZIONE E MEMORIA: PRIMO PREGIUDIZIO

Nella stragrande maggioranza dei casi quella che viene definita una perdita di memoria è, in realtà, una questione di disattenzione. E questo è vero a tutte le età. Nella mindfulness ci sono molte pratiche che aiutano a mettere insieme attenzione e memoria: la principale è la pratica di noting, una pratica che può essere fatta in modo informale e che può servire anche a ridurre la proliferazione mentale.

NICOLETTA CINOTTI 2019

LA FRECCIA DEL TEMPO: SECONDO PREGIUDIZIO

Sono le persone che vivono una vita monotona quelle che si accorgono di più del passare degli anni. Iniziano a domandarsi "Perché sembra che stia peggiorando e non migliorando?""Deve esserci qualcosa di sbagliato nella mia vita".Questo produce una serie di aspettative negative che, come sappiamo, tendono ad avverarsi a causa del fatto che ce lo aspettiamo.

NICOLETTA CINOTTI | 2019

LA SALUTE: TERZO PREGIUDIZIO

A 40 anni due persone - uno con una vita morigerata e l'altro con una vita piena di eccessi - hanno la stessa salute generale. A sessant'anni, settanta, ottanta anni no. Dopo i sessanta iniziamo a pagare i conti di quello che abbiamo speso in termini di salute, negli anni della nostra vita giovane. Non è quindi tanto l'invecchiamento che incide quanto spesso il fatto che paghiamo gli effetti dei comportamenti precedenti non salutari, stress incluso. La mindfulness ci aiuta a ridurre lo stress e a dare risposte più funzionali alle sollecitazioni quotidiane.

NICOLETTA CINOTTI 2019

Tre elementi fondamentali

DEL MINDFUL AGING

Crea uno stato mentale adatto alla realtà

Lascia andare quello che non è necessario

Fai qualcosa di nuovo

NICOLETTA CINOTTI | 2019

Mindful aging

JEP GAMBARDELLA

La più consistente scoperta che ho fatto pochi giorni dopo aver compiuto sessantacinque anni è che non posso più perdere tempo a fare cose che non mi va di fare. -Jep-

Nicoletta Cinotti

SEDE DI GENOVA

Via Innocenzo Frugoni 15/2

SEDE DI CHIAVARI

Via Martiri della liberazione 67/1

CONTATTI

www.nicolettacinotti.net
e.mail:nicoletta.cinotti@gmail.com

Grazie!

MINDFUL AGING
SILVER ECONOMY FORUM,
GENOVA 2019