

Meditazione Body Scan

Istruzioni per i pazienti

1. Abbigliamento comodo

Indossa sempre abiti comodi, come una tuta o vestiti morbidi, per evitare qualsiasi tensione o fastidio durante la meditazione.

2. Scegli uno spazio tranquillo

Trova un luogo comodo, tranquillo e caldo, dove sai che non sarai disturbato né dal telefono né da altre persone.

3. Rimani presente e sveglio

Prima di cominciare la meditazione, cerca di rimanere sveglio e presente. Stai facendo un esercizio di concentrazione e consapevolezza.

4. Lascia andare il giudizio

Lascia andare pensieri critici e giudizi. Segui semplicemente la guida e sii consapevole che non esiste un modo giusto o sbagliato per praticare la meditazione.

■ Respira lentamente.

■ Ascolta il tuo corpo.

■ Accogli ogni sensazione con gentilezza.