

# Tutto è comunicazione, soprattutto il dialogo con se stessi. Mindfulness e Coaching strumenti per ascoltarsi e ascoltare meglio.

Siamo fatti di relazioni... la nostra vita comincia da una relazione e continua in un tessuto di relazioni che condizionano il nostro essere in qualsiasi momento. Proprio per questo è opportuno sviluppare positivamente alcuni rapporti fondamentali per vivere bene e per mantenere un corretto bilanciamento ed equilibrio.

Se al centro della nostra vita vi sono le relazioni, è importante riconoscere come non ci si può esimere dalle emozioni; il turbine di pensieri, sensazioni, che emotivamente sono causa di benessere o disagio, stress o pacatezza, piacere o dispiacere.

Aumentare il proprio grado di libertà e di consapevolezza in modo che si possa rispondere agli accadimenti senza farsi trascinare dalle circostanze è quanto si afferma con la **mindfulness**, un approccio, una metodologia ed un insieme di pratiche basate sulla consapevolezza.

## **Alla base di tutto vi è la capacità di comunicare con sé stessi.**

Potenzialmente **tutto è comunicazione**, da come ci vestiamo, a come reagiamo, allo sguardo, alla voce fino al silenzio... anche certi silenzi in effetti comunicano, più di mille parole.

Comunicare significa trasmettere all'altro ciò che siamo, ciò che pensiamo, che immaginiamo, ma per avere una comunicazione efficace che permette realmente di essere certi di aver trasmesso il messaggio corretto, il punto di partenza è l'ascolto. Essere davvero presenti con l'altro, essere capaci di essere lì e accoglierlo.

## Scopri il nuovo numero: "Tutto è Comunicazione"

*Non esistono fatti, ma solo interpretazioni. La nostra vita, la società e il nostro mondo è permeato dalla comunicazione. Conoscerla ci aiuta a comprenderla e ad essere più consapevoli.*

Quante volte ci capita di partecipare ad un meeting o ad una call conference, di sentire tutta la discussione ma di aver ascoltato realmente poco poiché la mente vaga e si distrae o ci capita di fare altro allo stesso tempo? Stessa cosa avviene in alcune conversazioni quando all'improvviso, si sente ciò che l'altro dice, ma non si ascolta.

Spesso solo dopo ci accorgiamo che non siamo stati realmente presenti e di esserci persi l'esperienza di quel momento. **Ecco che la Mindfulness viene in soccorso**, insegnandoci giorno dopo giorno ad educare la nostra mente, riportarla continuamente al presente e a ciò che ci accade tutto intorno.

Intraprendere un percorso di mindfulness ci porta inevitabilmente a comprenderci meglio e a comprendere meglio l'altro, lavorando sull'empatia e l'ascolto.

N  
e  
l  
l  
a  
f  
o  
t  
o  
:  
D  
a  
n



iele Gregori.

**Quanto è importante riuscire ad avere un dialogo sincero con sé stessi prima di poter comunicare con gli altri? Lo abbiamo chiesto a Daniele Gregori, Business coach e Mindfulness Educators**

*“Sette anni fa, durante il mio primo corso per diventare coach, il trainer chiese ai partecipanti “qual è la persona con la quale parlate di più durante il giorno?” Ognuno disse la sua e poi il formatore intervenne dicendo “siete voi stessi”. È sorprendente come a nessuno venne in mente; eppure, è la cosa che facciamo più spesso.*

*Questo per dirti quando sia importante avere un dialogo interno di qualità, visto che lo facciamo costantemente ogni giorno della nostra vita e lo facciamo soprattutto quando dobbiamo prendere una decisione.*

*Le conversazioni che abbiamo con noi stessi ci aiutano a concentrarci e, cosa più importante, a comprendere le nostre emozioni per avere delle risposte adeguate a ciò che ci succede durante la giornata lavorativa o familiare, anziché delle reazioni.*

*La differenza tra risposta e reazione, infatti, sta nel fatto che la prima è frutto di una scelta consapevole e ponderata la seconda, invece, è istintiva e può avere conseguenze poco funzionali”.*

**Se la mente è educata alla consapevolezza, in realtà riesce ad agire con pacatezza e senza superficialità. È questa la filosofia alla base della Mindfulness che insieme al coaching risultano essere strumenti utili per affrontare momenti difficili, ma anche soprattutto per vivere la quotidianità?**

*“Uno dei fattori che spesso ci impediscono di vivere al meglio la quotidianità è rappresentato dalla continua preoccupazione verso cosa abbiamo da fare. Tra un’ora, tra 2 giorni o tra 6 mesi. Praticare la mindfulness e conoscere il coaching, invece, ci possono aiutare ad essere concentrati e focalizzati sulla nostra esperienza del momento, essere presenti e consapevoli nel qui e ora.*

*Senza dimenticare che questo può migliorare notevolmente il nostro rapporto con gli altri. Coaching e mindfulness permettono di rafforzare la nostra comprensione dell’altro, soprattutto*

se diverso da noi. Ascoltare ed osservare in modo “imparziale” in assenza di giudizio influenza in modo positivo la nostra tendenza all’inclusività, regalandoci relazioni di gran lunga più soddisfacenti.”

### **Quanto la mindfulness può aiutare a conoscere meglio se stessi?**

“La mindfulness può essere di grande supporto a questo scopo. Una definizione che ci aiuta a capirne meglio il motivo è quella dell’americano Jon Kabat-Zinn, di uno degli esponenti più importanti, che afferma <<Mindfulness significa prestare attenzione, ma in un modo particolare:

1. con intenzione,
2. momento presente,
3. in modo non giudicante>>.

L’approccio della mindfulness è basato sulla meditazione consapevole, che possiamo vedere anche come “strumento” che può adeguarsi al nostro contesto quotidiano.

Dedicarci del tempo, anche 5 minuti al giorno, durante il quale ci prendiamo cura di noi stessi, grazie alla riflessione ed al respiro consapevole, ci aiuterà a concentrarci su quello che stiamo vivendo e quello che stiamo provando”.

### **È quindi un percorso e come tale può essere fatto in modi diversi, seguendo diverse indicazioni, corse e guide. Vi sono anche certificazioni che ne attestano la specialità ma come orientarsi per scegliere il corso giusto?**

“Come per tutti i temi che inizia ad interessare un pubblico sempre maggiore, l’offerta formativa è piuttosto ricca ed è facile perdersi tra le tante opportunità. Io, personalmente, ho scelto di seguire il corso on demand proposto da mindfulnesseducators, molto completo e che al superamento dell’esame finale riconosce anche una certificazione internazionale. Può essere un’utile soluzione per approfondire la tematica e al tempo stesso decidere in autonomia quando “studiarla”. Ma vi sono diverse soluzioni che possono essere scelte in base alla personale necessità, abbiamo ad esempio anche eccellenze italiane come la famosa scuola di coaching Fedro che ha anche un percorso proprio dedicato alla Mindfulness & Coaching”.

Vi è l’imbarazzo della scelta, tutto sta a comprenderne il valore e a scegliere con consapevolezza.

**Ti è piaciuto? Cosa ne pensi? Faccelo sapere nei commenti. Rispondiamo sempre.**

**Resta aggiornato sulle nostre pubblicazioni e sulle ultime novità dal mondo del marketing e della comunicazione.**



Nome

Cognome

**Email \***

**Consenso**  **Consentisci di usare i tuoi dati**

**Qui, se vuoi, puoi consultare la nostra [Privacy Policy](#)**

**Iscriviti alla newsletter**