

# Gestire lo stress: Sviluppo della consapevolezza (1)

Da una vita quotidiana caratterizzata dallo stress e guidata dal pilota automatico a un processo di percezione cosciente: è quanto ci si prefigge di allenare attraverso questo esercizio.



## Regalare un albero

Due partecipanti camminano assieme nel bosco. Uno di loro ha gli occhi chiusi, mentre l'altro lo guida. Il vedente fa toccare un albero al compagno, poi entrambi ritornano al punto di partenza.

Una volta lì, il cieco riapre gli occhi. Il suo compito è di ritrovare l'albero che ha toccato.

### Riflessione

**Retrosceca:** le persone stressate vivono spesso col pilota automatico inserito. La vita sembra loro come una sola e unica lista di compiti da svolgere. La gioia di vivere è un lontano ricordo. Sviluppare la consapevolezza (mindfulness) apre nuovi orizzonti e permette di tornare a gioire delle piccole cose della vita quotidiana.

**Valutazione dell'esercizio:** quando è stata l'ultima volta che mi sono dedicato a un'attività che mi ha richiesto di utilizzare diversi sensi? Come mi sono sentito?

**Nella vita quotidiana:** la vita mi sta passando accanto? Riesco ancora a ritagliarmi regolarmente dei momenti per soddisfare le mie esigenze ed occuparmi di chi mi sta vicino?

---

Fonte: Müller, U. & Baumberger, J. (2012). Top-Spiele für den Sportunterricht. Band 2: Für Kinder ab 7 Jahren. Verlag Baumberger und Müller.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**