

# R3spiri



Domenico Lento

R3spiri

# R3spiri

(Tre Respiri)

Domenico Lento

2024

TITOLO | R3spiri

AUTORE | Domenico Lento

ISBN | 9791222753850

Prima edizione digitale: 2024

© Tutti i diritti riservati all'Autore.

Questa opera è pubblicata direttamente dall'autore tramite la piattaforma di selfpublishing Youcanprint e l'autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'autore.

Youcanprint Self-Publishing

Via Marco Biagi 6, 73100 Lecce

[www.youcanprint.it](http://www.youcanprint.it)

[info@youcanprint.it](mailto:info@youcanprint.it)

Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata costituisce violazione dei diritti dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla legge 633/1941.

A Bianca

*« Tre respiri sono sufficienti per ritornare a noi stessi e riconoscere che, sia dentro che fuori di noi, ci sono innumerevoli condizioni per poter essere felici. »*

Thich Nhat Hanh

# Prefazione

Nel frenetico mondo moderno, trovare momenti di calma e consapevolezza può sembrare un lusso riservato a pochi. Tuttavia, la mindfulness – la pratica di portare attenzione consapevole al momento presente – offre un rifugio accessibile a tutti, anche nelle giornate più impegnative. Non occorre ritirarsi per ore in meditazione o cambiare radicalmente la propria vita per sperimentare i benefici della mindfulness. Questo libro ti dimostrerà che, al contrario, è possibile coltivare la pace interiore e la presenza in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, senza bisogno di strumenti o preparazioni speciali.

Le pratiche raccolte in questo libro sono semplici, veloci e incredibilmente efficaci. Alcune (come *S.T.O.P* o la respirazione *nadi shodana*) sono ben conosciute ai praticanti di mindfulness o di yoga. Ognuna di esse richiede solo un minuto del tuo tempo, l'equivalente di tre respiri profondi. Questi brevi intervalli possono trasformarsi in preziosi rifugi di serenità nel corso della tua giornata, aiutandoti a ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e promuovere un senso di benessere generale.

Ogni esercizio proposto può essere svolto ovunque ti trovi: al lavoro, a casa, durante una pausa o mentre aspetti in fila. Non servono attrezzi, abbigliamento speciale o un ambiente particolare. Tutto ciò di cui hai bisogno è la tua intenzione e il desiderio di prenderti cura di te stesso.

Ogni pratica è stata progettata per essere facilmente accessibile e immediatamente efficace. Non è necessario avere precedenti esperienze di meditazione o di mindfulness per iniziare. Le istruzioni sono chiare e concise, permettendoti di entrare in uno stato di consapevolezza in pochi secondi.

Le brevi pratiche presenti in questo libro spaziano dall'osservazione del respiro alla scansione del corpo, dall'ascolto attivo alla visualizzazione, e molto altro. Questi esercizi non solo ti aiuteranno a ridurre lo stress e migliorare il benessere emotivo, ma ti guideranno anche verso una maggiore consapevolezza e apprezzamento del momento presente.

Inizia con una pratica al giorno o esplorane diverse a seconda delle tue necessità e del tempo a disposizione. Con il tempo, scoprirai che anche un solo minuto di mindfulness può fare una grande differenza nel tuo livello di concentrazione, serenità e connessione con il mondo.

Benvenuto in questo viaggio verso la consapevolezza, un respiro alla volta.

---

Buona lettura e buona pratica!



1



**Spalanca** gli occhi e sorridi. Per i prossimi secondi, segui il tuo respiro, segui l'aria che entra e che esce attraverso le tue narici.

## 2



**Porta** la tua attenzione ai tuoi piedi per alcuni momenti. Per i prossimi secondi, sperimenta le sensazioni che provengono dai tuoi piedi, provando a percepire, separatamente e distintamente: le dita dei piedi, la pianta dei piedi, il dorso dei piedi.