

60 SECONDI PER MEDITARE



A INIZIO GIUGNO SI È SVOLTO A LUGANO L'EVENTO OMM THE ONE MINUTE MEDITATION LIVE, CHE HA OFFERTO UN'INTERESSANTE OPPORTUNITÀ PER APPROFONDIRE LE TEMATICHE DELLE EMOZIONI CON LE RIFLESSIONI DI **PATRIZIO PAOLETTI**: COME CONOSCKERLE, GESTIRLE E UTILIZZARLE PER RAGGIUNGERE LA VITA CHE SI DESIDERA.



L'evento ha rappresentato l'occasione per divulgare i contenuti di OMM – The one minute meditation (Medidea), nuovo libro del coach e ricercatore Patrizio Paoletti, creatore dell'omonima fondazione, che da 30 anni si occupa di sviluppo personale attraverso programmi di training esperienziale. OMM è una guida che con linguaggio semplice e un approccio pratico riprende idee, pratiche e metodi millenari, rendendoli tuttavia concreti e accessibili a tutti. Un percorso introspettivo che vuole fare da guida ad una società sempre più stressata dalla vita quotidiana, suggerendo come rimedio il prezioso dono del dedicare almeno un minuto del proprio tempo a sé stessi e alla meditazione, per vivere in modo più consapevole e finalmente in contatto con sé stessi. Sessanta secondi che possono essere vissuti o divorati senza rendersene conto, ma che, se veniamo lasciati da soli, con niente altro che il nostro re-

spiro, possono essere lunghissimi. Un periodo di tempo chiave per qualsiasi disciplina di meditazione, yoga o mindfulness: l'unità di misura su cui costruire la propria consapevolezza. In questo suo ultimo lavoro editoriale, Paoletti porta avanti la tesi della mini-meditazione: viviamo tutti un momento piuttosto particolare, di transizione tra un'era ed un'altra, dove il tempo da dedicare a sé stessi scarseggia, occupati come siamo in mille faccende che si accavallano tra loro tra famiglia, lavoro, vita di coppia ed i soliti, imprevedibili imprevisti. Ecco perché il concetto del Dalai Lama dei 7 minuti di meditazione può concentrarsi ancora di più verso la ricerca di un unico minuto di relax, 60 secondi in cui calmare la respirazione, rallentare il battito cardiaco, fermarsi ad ascoltarsi e connettersi nuovamente con sé stessi. In fondo, 60 secondi sono quelli che dedichiamo ad un video su Instagram, a rispondere ad un amico in una brevissima pausa dal lavoro, a scattare una foto per ricordare un momento speciale, a bere un caffè in una pausa. Possiamo sempre ritagliarci questa fetta di tempo che, per quanto sembri minuscola, è perfetta se utilizzata al meglio, in completa solitudine ed ascoltando solo il proprio respiro. In OMM, Patrizio Paoletti illustra il cammino per trovare l'autoconsapevolezza, un sentiero formato da 3 grandi D: distacco dallo stress giornaliero; distanza dalle emozioni distruttive; determinazione a sviluppare un ascolto finalizzato alla realizzazione dei propri desideri più intimi e profondi. Combattere l'infelicità diventa così più semplice inserendo degli elementi nuovi nel quotidiano che smuovano da quell'intorpidimento rappresentato dall'abitudine a determinate situazioni e condizioni. Paoletti è per il fare meno e meglio, piuttosto che tanto e male, perché ha una visione qualitativa di ogni aspetto della vita, incluso quello lavorativo. La vita è fatta di compromessi, su questo non

c'è dubbio, ma se si finisce per vivere un'esistenza che non si sente propria o per ristagnare in situazioni che portano grande infelicità, qualcosa deve essere fatto per riportare il quotidiano ad essere degno di essere vissuto. Prendersi questo minuto può significare cominciare a "fare pace" con sé stessi, regalandosi un micro-spazio in cui riflettere e fare il punto della situazione in maniera assolutamente rilassata e, quindi, più obiettiva; chissà che non si riesca anche a perdonarsi e ad andare avanti più "leggeri". Patrizio Paoletti, uomo di pace, mentore, influencer e disruptor-coach si occupa di sviluppo personale. Invita le persone che incontra ad andare oltre i luoghi comuni e i pregiudizi – personali, sociali, culturali – per indagare in profondità la possibile realizzazione del Sé. Da oltre trent'anni attraverso il programma Human Inner Design e la School of Self-Awareness propone originali e sapienziali metodiche di training esperienziale la cui validità è confermata dalle ricerche in ambito neuro-scientifico e dalle collaborazioni con scienziati, Istituti e Università internazionali quali la Bar Ilan University di Tel Aviv, l'Università La Sapienza di Roma e l'Istituto di Neuroscienza della Fondazione Patrizio Paoletti. Con più di venticinque anni di impegno in ambito formativo, Patrizio Paoletti è in Europa uno tra i massimi esperti di comunicazione relazionale.



Imprenditore di successo, ha posto al centro del suo lavoro i processi connessi a sostenibilità, innovazione ed eccellenza. Laureatosi nel 1983 presso l'Accademia delle Belle Arti di Napoli, successivamente i suoi studi e il lavoro nell'ambito artistico e pubblicitario l'hanno indotto a coltivare un particolare interesse per il mondo della comunicazione, elemento che segnerà fortemente le scelte della sua vita. L'interesse per le domande fondamentali che riguardano l'uomo e la complessità del suo esistere lo portano a individuare nel 1984 una delle aree di maggiore criticità per lo sviluppo e la crescita sociale: la sostenibilità, elemento indispensabile per un corretto processo evolutivo della persona, del suo agire, del tessuto sociale con il quale l'individuo è indissolubilmente connesso. Ha sviluppato molti programmi didattici ed educativi finalizzati allo sviluppo delle capacità che supportano i processi di apprendimento continuo. È fondatore di alcune realtà che operano da anni nel campo dell'assistenza, dei minori in difficoltà, dell'educazione e della ricerca. La Fondazione Paoletti nasce ad Assisi all'alba del Terzo Millennio per volontà di Patrizio Paoletti che, sensibile alle tematiche dell'educazione e dello sviluppo, riunisce attorno a sé un gruppo di pedagogisti, psicologi, sociologi, ma anche manager ed imprenditori da tempo sensibili all'idea di educazione come atto comunicativo. Attiva nei campi della ricerca, dell'educazione e della didattica, la Fondazione promuove il benessere sociale e i diritti dell'infanzia. www.oneminutemeditation.com

