

GUIDA

Mindful Writing >

Cosa hanno in comune scrittura e meditazione? Entrambe fioriscono nel silenzio e nella solitudine, permettendoci di esplorare profondamente la nostra mente e rivivere le nostre esperienze. Sia la scrittura che la meditazione diventano rifugi preziosi quando la vita ci scombussola o ci pone davanti a domande essenziali, prive di risposte immediate. Scrivere ci offre lo spazio per dare voce e valore alle intuizioni che emergono durante la meditazione, portando alla luce ciò che sembra incerto e nascosto.

“Scrivere storie di guarigione” (Enrico Damiani Editore, pp. 208, € 17,90) è frutto dell'esperienza e della scrittura intima e leggiadra di Nicoletta Cinotti, psicoterapeuta, analista bioenergetica e appassionata insegnante di Mindfulness. Il mindful writing intreccia la filosofia buddhista del linguaggio con approcci innovativi per coltivare la nostra creatività. Questo percorso, ricco di teoria e di numerosi esercizi pratici, ci aiuta a comprendere come le parole modellino le nostre emozioni e i nostri pensieri, rivelando il loro potere di ferirci o guarirci. Attraverso questa pratica, possiamo rompere i confini delle storie abituali che raccontiamo su noi stessi, trasformando anche i momenti più difficili o dolorosi in opportunità poetiche.



Le parole,
specialmente quelle
che riserviamo a noi
stessi, nascondono
l'energia
della crescita
e della riparazione.