MENTE PRESENTE · VIDEOCORSO DI MINDFULNESS · DISPENSA DI APPROFONDIMENTO

Lezione 3 – Lo stress: capirlo e fronteggiarlo

La fisiologia dello stress, la differenza tra stress acuto e cronico e il passaggio dal reagire al rispondere

Questa dispensa riprende e approfondisce, nello stesso ordine delle slide, i contenuti della terza lezione. Ogni sezione indica le fonti; la bibliografia completa è alla fine. Come sempre, distinguiamo ciò che è ben documentato da ciò che è un'ipotesi ragionevole.

Introduzione alla lezione: il problema, la proposta, i dati

Il problema: quando l'allarme resta acceso

Lo stress, di per sé, non è un nemico: è un sistema di allarme che ci prepara ad agire, e nelle emergenze ci serve. Il problema nasce quando l'allarme suona troppo spesso o non si spegne più. Non è un'esperienza rara: nell'indagine europea OSH Pulse 2025, il 29% dei lavoratori dell'Unione Europea riferiva stress, depressione o ansia; oltre il 40% descriveva una forte pressione dei tempi e uno su tre sentiva che i propri sforzi passavano inosservati (European Agency for Safety and Health at Work, 2025). A queste richieste si sommano quelle della casa, del traffico, delle relazioni.

Quando l'allarme resta acceso lo sentiamo: dormiamo peggio, siamo più irritabili, il corpo si irrigidisce, e il pilota automatico della Lezione 2 prende i comandi più spesso. Questi dati non sono diagnosi che riguardano chi legge: ci ricordano che vale la pena imparare a riconoscere l'allarme presto, e a lasciarlo spegnere.

La proposta della mindfulness: dal reagire al rispondere

La mindfulness non elimina le richieste della vita e non ci rende immuni allo stress: l'allarme suona lo stesso. Ci propone di accorgerci della reazione mentre sta partendo, nei suoi segnali di corpo, emozioni, pensieri e impulsi, e da lì di allargare lo sguardo e scegliere il passo successivo: è il passaggio dal reagire al rispondere (sezione 9).

In questa lezione usiamo tre strumenti: "La firma dello stress", per riconoscere come lo stress si fa sentire in ciascuno di noi; "Lo spazio di respiro dei tre minuti", nato nella MBCT come ponte tra la meditazione formale e la vita quotidiana (Segal et al., 2013); lo STOP, uno spazio di respiro in miniatura da usare quando la reazione sta partendo. Per casa, lo spazio di respiro tre volte al giorno e il diario degli eventi stressanti.

Che cosa sappiamo, e perché praticare

Nella Lezione 1 abbiamo visto che l'MBSR, in adulti sani, ha mostrato gli effetti più ampi proprio sullo stress (29 studi, 2.668 partecipanti; Khoury et al., 2015), e che anche i programmi di mindfulness online hanno l'effetto più chiaro sullo stress, di entità moderata (g = 0,51; Spijkerman et al., 2016). In questa lezione aggiungiamo che cosa dicono gli studi sugli indicatori fisiologici dello stress, con i loro limiti (sezione 10).

Perché praticare lo spazio di respiro anche quando siamo tranquilli? Come in ogni esercitazione, ci si allena prima dell'emergenza: un gesto ripetuto nella calma è più a portata di mano quando l'allarme suona. Le meditazioni della lezione servono a conoscere i nostri segnali e ad avere uno strumento pronto per rispondere.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Con onestà

Gli effetti della pratica sullo stress sono reali ma di entità moderata o modesta. La pratica affianca, e non sostituisce, le cure mediche e psicologiche quando servono.

1. Ripartiamo da qui: dal pilota automatico alla reazione di stress

Nella seconda lezione abbiamo conosciuto il pilota automatico, i segnali che lo accendono e i tre automatismi di pensiero, emozione e azione. Sotto pressione questi automatismi si moltiplicano: il pensiero corre, l'emozione sale, il gesto parte prima di noi. La reazione di stress è uno dei programmi automatici più antichi che abbiamo. In questa lezione la guardiamo da vicino: come funziona nel corpo, come si manifesta in ciascuno di noi e come possiamo passare **dal reagire al rispondere**.

2. Che cos'è lo stress: una relazione tra richieste e risorse

Nel modello transazionale di Lazarus e Folkman (1984) lo stress non dipende soltanto dall'evento, ma dalla sua valutazione. Con una **valutazione primaria** ci chiediamo, spesso in un istante, che cosa c'è in gioco per noi; con una **valutazione secondaria**, che cosa possiamo fare e con quali risorse. Lo stress compare quando la richiesta mette alla prova o supera le risorse che sentiamo di avere. Per questo la stessa situazione, per esempio una riunione con il capo, può essere vissuta come una sfida da una persona e come una minaccia da un'altra.

La risposta di stress, in sé, non è un nemico: è un sistema di allarme che ci prepara ad agire. Il problema nasce soprattutto quando l'allarme resta acceso troppo a lungo. Esercizio: la bilancia delle richieste e delle risorse (Scheda 5).

3. Le due vie dell'allarme e il suo interruttore

Chrousos (2009) descrive il "sistema dello stress" come un insieme coordinato di centri cerebrali e di vie periferiche. Per semplicità possiamo distinguere due vie, con tempi diversi:

- **Via rapida (secondi):** In pochi secondi l'ipotalamo attiva il sistema nervoso simpatico e la parte interna (midollare) delle ghiandole surrenali, che liberano adrenalina e noradrenalina: il cuore accelera, il respiro si fa rapido, i muscoli si tendono, arriva zucchero nel sangue. È la reazione di attacco o fuga.
- **Via lenta (minuti):** Più lentamente, l'ipotalamo libera CRH, l'ipofisi risponde con ACTH e la parte esterna (corteccia) delle surrenali produce cortisolo, che mette a disposizione energia e sostiene la risposta nel tempo. È l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene.
- **L'interruttore:** Lo stesso cortisolo segnala a ipotalamo e ipofisi di ridurre la produzione: è un circuito a retroazione negativa, che normalmente riporta il sistema alla quiete quando la richiesta è passata (Chrousos, 2009).

Precisazione: midollare e corteccia del surrene

Le ghiandole surrenali hanno due parti con funzioni diverse. La parte interna (**midollare**) libera adrenalina e noradrenalina ed è il braccio finale della via rapida. La parte esterna (**corteccia**) produce il cortisolo ed è l'ultimo anello dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. Nel percorso usiamo "via rapida" e "via lenta" per riferirci a questi due bracci.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

4. Che cosa accende di più il cortisolo

In una meta-analisi di 208 studi di laboratorio, i compiti che facevano salire di più il cortisolo erano quelli incontrollabili o in cui la prestazione poteva essere giudicata negativamente dagli altri; quando c'erano entrambi gli elementi, le risposte erano più ampie e il recupero più lento (Dickerson & Kemeny, 2004). Gli autori sottolineano che questi risultati contraddicono l'idea che il cortisolo risponda allo stesso modo a qualunque stressor.

Nella vita di ogni giorno, la **mancanza di controllo** ha la forma del treno cancellato, del sistema informatico che si blocca, di una decisione presa da altri sulla nostra giornata; la **minaccia del giudizio** quella di un intervento in riunione, di un colloquio, di una valutazione, del commento di un parente a tavola.

I limiti di questi studi

Gli studi sono stati condotti in laboratorio, con compiti brevi (per esempio parlare in pubblico o svolgere calcoli sotto osservazione): ci dicono che cosa attiva l'asse dello stress, non quanto pesi ciascuna situazione nella vita reale, dove contano anche la durata, la ripetizione e le risorse di ciascuno.

5. Un esperimento: un minuto sotto gli occhi degli altri

Durante la lezione abbiamo immaginato che, fra un minuto, sarebbe toccato a noi presentarci a voce davanti a un gruppo di persone che ci osservano, e per dieci secondi abbiamo osservato il corpo; poi abbiamo lasciato andare l'idea. Molti notano un cuore più rapido, un respiro più corto, le mani più fredde o un nodo allo stomaco. Il corpo risponde anche a un'idea, soprattutto quando c'è in gioco il giudizio degli altri: è la stessa logica degli studi della sezione 4. L'Esperimento 2 della Scheda 6 la porta nella settimana.

6. Stress acuto e stress cronico: il carico allostatico

McEwen (1998) ha proposto il concetto di **allostasi**, la capacità dell'organismo di mantenere la stabilità attraverso il cambiamento, e di **carico allostatico**, il logorio che si accumula quando i sistemi dell'allarme vengono attivati in modo inefficiente. Descrive quattro situazioni tipiche:

Situazione	Che cosa succede	Un esempio
Colpi ripetuti	Tante attivazioni ravvicinate, senza il tempo di recuperare tra l'una e l'altra.	Una giornata di riunioni una dietro l'altra.
Nessuna abitudine	Il sistema non si adatta e reagisce ogni volta come la prima, anche a situazioni che si ripetono.	Ogni telefonata di un certo cliente ci agita come la prima volta.
Mancato spegnimento	La risposta non si spegne quando la richiesta è finita.	La discussione è finita alle sei, ma alle undici di sera siamo ancora tesi.
Risposta insufficiente	Un sistema risponde troppo poco e altri sistemi devono compensare.	Se il cortisolo non sale abbastanza, altri sistemi, come quello infiammatorio, restano più attivi del necessario.

Acuto o cronico cambia anche le difese. Segerstrom e Miller (2004) hanno riassunto oltre 300 studi sul rapporto tra stress psicologico e sistema immunitario: gli stressor acuti, della durata di pochi minuti, si associavano a un potenziamento, potenzialmente adattivo, di alcuni aspetti dell'immunità naturale; gli

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

stressor cronici, a una riduzione sia dell'immunità cellulare sia di quella umorale. Anche qui la durata fa la differenza.

7. La pratica "La firma dello stress"

Nella prima pratica guidata abbiamo richiamato una situazione lieve (tre su dieci al massimo, già conclusa) e osservato, livello per livello, che cosa accadeva nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri e negli impulsi; poi abbiamo lasciato la scena e siamo tornati alla base, piedi, sedia e respiro, osservando la discesa dell'attivazione e i segnali di recupero.

Perché funziona. Conoscere la propria "firma" permette di accorgersi dello stress quando l'attivazione è ancora gestibile: è il principio dei sistemi di preallarme dei programmi MBSR e MBCT (Kabat-Zinn, 2013; Segal et al., 2013). Osservare l'attivazione che sale e poi scende ci fa sperimentare in prima persona l'interruttore descritto nella sezione 3.

Praticare in sicurezza

Si scelgono soltanto situazioni lievi, mai lutti, traumi, malattie o conflitti gravi. In ogni momento possiamo tornare ai piedi, aprire gli occhi, fermarci; chi prova disagio con il respiro usa come àncora i piedi a terra (Baer et al., 2019). Chi sta vivendo un periodo di forte stress o sofferenza psicologica si rivolga anche a un professionista: il percorso non sostituisce una psicoterapia.

8. La firma dello stress: quattro livelli

Ognuno di noi ha una combinazione propria di segnali, riconoscibile come una calligrafia:

Livello	Esempi
Corpo	Spalle che salgono, mascella serrata, stomaco chiuso, cuore più rapido, respiro corto e alto, mani fredde.
Emozioni	Irritazione, preoccupazione, fretta, senso di essere sopraffatti, delusione, imbarazzo.
Pensieri	"Non ho tempo", "tocca sempre a me", "non è giusto", "devo risolvere subito"; pensieri più veloci e ripetitivi.
Impulsi e comportamenti	Rispondere a tono, andarsene, chiudersi, fare tutto da soli; cercare sollievo nel telefono, nel cibo, in altro lavoro.
Segnali di recupero	Spalle che scendono, respiro più ampio, calore nelle mani, mascella che si scioglie, pensieri che rallentano.

Durante la lezione abbiamo risposto a tre domande, annotate nella Scheda 1 del quaderno:

- Qual è il primo segnale con cui lo stress si fa sentire in me?
- Che cosa penso, e che cosa ho voglia di fare, quando lo stress sale?
- Quale segnale di recupero mi dice che sto tornando alla calma?

9. Reagire o rispondere

Kabat-Zinn (2013) distingue la **reazione** automatica allo stress dalla **risposta** consapevole. La reazione è veloce e ristretta sulla minaccia: attaccare, fuggire, chiudersi, oppure cercare un sollievo immediato nel cibo, nel telefono o in altro lavoro. Spesso aggiunge altro stress a quello di partenza: una discussione in più, una serata persa, la stanchezza del giorno dopo.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

La **risposta** nasce quando ci accorgiamo di ciò che accade mentre accade (corpo, emozioni, pensieri), allarghiamo lo sguardo e ci chiediamo che cosa chieda davvero la situazione, prima di scegliere il passo successivo. Rispondere non vuol dire non sentire nulla: l'allarme suona lo stesso. Cambia ciò che facciamo dopo averlo sentito.

10. La mindfulness come "tampone" dello stress: le evidenze

Pascoe e colleghi (2017) hanno riassunto 45 studi randomizzati sugli indicatori fisiologici dello stress. Considerate insieme, le pratiche di meditazione riducevano cortisolo, proteina C reattiva, pressione arteriosa, frequenza cardiaca, trigliceridi e TNF-alfa; tutte le forme di meditazione studiate riducevano la pressione sistolica, le pratiche di attenzione focalizzata il cortisolo e quelle di monitoraggio aperto la frequenza cardiaca.

Creswell e Lindsay (2014) propongono un modello di "tampone dello stress": i benefici della mindfulness sulla salute passerebbero in buona parte dalla riduzione della reattività allo stress, e sarebbero più evidenti nelle persone che vivono sotto forte stress.

Con onestà

Gli effetti sono reali ma di entità modesta, e gli studi sono molto diversi tra loro per pratiche, durate e partecipanti. Il modello del "tampone" è un'ipotesi sostenuta dai dati, non una certezza. La pratica affianca, e non sostituisce, le cure mediche e psicologiche quando servono.

11. Lo spazio di respiro dei tre minuti

È la pratica guidata che il programma assegna a questa lezione. Lo spazio di respiro dei tre minuti è stato sviluppato nella MBCT come ponte tra la meditazione formale e la vita quotidiana (Segal et al., 2013). Ha la forma di una clessidra, con tre fasi di circa un minuto ciascuna:

Fase	Che cosa facciamo	Durata
Consapevolezza	Che cosa c'è adesso? Sensazioni, emozioni, pensieri, così come sono.	circa 1 minuto
Raccoglimento	Tutta l'attenzione sul respiro nella pancia, un respiro alla volta.	circa 1 minuto
Espansione	L'attenzione si allarga al corpo intero che respira: postura, viso, spalle, mani.	circa 1 minuto

Durante la lezione l'abbiamo fatta tre volte: con calma, fase per fase; in tre minuti, con poche parole; quasi in silenzio, con il solo nome delle fasi. Lo spazio di respiro non serve a rilassarsi a comando, ma a vedere che cosa c'è e a passare dal pilota automatico alla consapevolezza.

12. Lo STOP e la scelta dello strumento

Lo STOP è una pratica breve diffusa nei programmi di riduzione dello stress, per esempio nel manuale di Stahl e Goldstein (2010). In questa lezione l'abbiamo praticata a occhi aperti, come in mezzo alla giornata. Dall'inglese Stop, Take a breath, Observe, Proceed.

- **S – Fermiamoci:** interrompiamo per un istante ciò che stiamo facendo.
- **T – Un respiro consapevole:** l'aria che entra e che esce, i piedi a terra.
- **O – Osserviamo:** corpo, emozioni, pensieri, e che cosa chiede davvero la situazione.
- **P – Procediamo:** scegliendo il passo successivo.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Origine: pratica informale dei programmi di riduzione dello stress. **Meccanismo:** interrompe per un istante la catena automatica della reazione e riporta l'attenzione ai quattro livelli della firma. **Quando usarla:** quando sentiamo salire la reazione; meno di un minuto. **Cautele:** non serve a spegnere l'emozione ma a vederla; se l'attivazione resta molto alta, allontaniamoci dalla situazione e torniamo alla base.

	Cinque respiri contati	Spazio di respiro	STOP
Da dove arriva	Lezione 2	Lezione 3 (MBCT)	Lezione 3
Che cosa fa	Rivela il pilota automatico prima di un'attività	Allarga, raccoglie, riallarga l'attenzione	Interrompe la reazione mentre parte
Quando	Prima di iniziare qualcosa	Tre volte al giorno, a orari fissi	Quando sentiamo salire la reazione
Quanto dura	1-2 minuti	3 minuti (anche 1)	Meno di un minuto
Occhi	Chiusi o sguardo basso	Chiusi o sguardo basso	Aperti

13. Per casa: lo spazio di respiro, tre volte al giorno

I passaggi, identici a quelli della Scheda 2 del quaderno:

1. **Scegliere tre momenti fissi:** che ci sono già ogni giorno (dopo la colazione, prima di pranzo, al rientro a casa); sempre gli stessi per tutta la settimana.
2. **Prendere la postura:** seduti o in piedi, eretti e dignitosi; occhi chiusi o sguardo basso.
3. **Consapevolezza:** per circa un minuto: che cosa c'è adesso, nelle sensazioni, nelle emozioni, nei pensieri.
4. **Raccoglimento:** per circa un minuto: l'attenzione sul respiro nella pancia, un respiro alla volta.
5. **Espansione:** per circa un minuto: il corpo intero che respira.
6. **Riprendere:** aprire gli occhi e tornare all'attività portando con sé l'attenzione più ampia.
7. **Annotare:** nella Scheda 2, una R per ogni spazio di respiro fatto e una parola su ciò che abbiamo notato.

Allenare lo spazio di respiro a orari fissi lo rende familiare, così sarà disponibile anche nei momenti difficili; legarlo a momenti che ci sono già lo aiuta a diventare un'abitudine (Segal et al., 2013). Lo spazio di respiro non serve a rilassarsi a comando: serve a vedere che cosa c'è. Se durante la giornata non riusciamo a fermarci tre minuti, facciamone uno solo, o usiamo lo STOP.

14. Il diario degli eventi stressanti e la bilancia

Il **diario degli eventi stressanti** (Scheda 3) chiede di annotare ogni giorno un evento, anche piccolo: che cosa è successo, la nostra firma in quel momento (corpo, emozioni, pensieri, impulsi), che cosa abbiamo fatto e se abbiamo reagito o risposto. Riprende il principio del calendario degli eventi spiacevoli dei programmi MBSR (Kabat-Zinn, 2013). La **bilancia delle richieste e delle risorse** (Scheda 5) traduce in pratica il modello di Lazarus e Folkman (1984): per ogni richiesta, quanto possiamo influire, quali risorse abbiamo e un piccolo passo possibile.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

15. Due esperimenti per la settimana

Esperimento 1 · Quanto tempo per tornare? Dopo un piccolo episodio di stress, notiamo quanto tempo serve al corpo per tornare alla calma, una volta lasciando fare al pilota automatico e una volta con uno spazio di respiro. È l'interruttore della sezione 3, osservato nella vita reale.

Esperimento 2 · Controllo e giudizio. Annotiamo una situazione in cui non avevamo controllo e una in cui ci siamo sentiti giudicati, e osserviamo che cosa ha fatto il corpo e quanto è durato. Riconoscere i due ingredienti più potenti dello stress (sezione 4) aiuta ad accorgersi prima della reazione. Istruzioni e tabelle nella Scheda 6.

16. Le domande più frequenti

"Non riesco a fermarmi tre minuti" Facciamone uno, o usiamo lo STOP: anche un minuto conta. *Perché:* Lo spazio di respiro è un ponte tra la pratica formale e la giornata: conta più farlo spesso che farlo lungo.

"Quando osservo lo stress, sale" Torniamo alla base: piedi, sedia, respiro; apriamo gli occhi; se serve, fermiamoci. *Perché:* Osservare non vuol dire restare a tutti i costi: restiamo nella finestra in cui l'esperienza è sostenibile.

"Lo spazio di respiro non mi calma" Non deve calmarci per forza: serve a vedere che cosa c'è e a scegliere il passo successivo. *Perché:* La calma, quando arriva, è un effetto collaterale benvenuto, non l'obiettivo.

"Me ne accorgo solo dopo" Bene: ricostruiamo l'episodio nel diario della Scheda 3. *Perché:* Ripercorrere a posteriori i segnali allena a riconoscerli un po' prima la volta successiva.

17. Indicazioni per la settimana

- **Spazio di respiro, tre volte al giorno:** In tre momenti fissi, seguendo i sette passaggi della Scheda 2.
- **Respiro, 10 minuti al giorno:** Una pratica formale a scelta tra il primo ascolto del respiro (Lezione 1) e il respiro e gli automatismi (Lezione 2), annotata nella Scheda 2.
- **Il diario degli eventi stressanti:** Ogni giorno un evento, anche piccolo: segnali, che cosa abbiamo fatto, reagito o risposto (Scheda 3).
- **STOP quando serve:** Nei momenti di attivazione, con la valutazione da 0 a 10 prima e dopo (Scheda 4).
- **Richieste e risorse:** Una volta nella settimana, la tabella delle richieste e delle risorse (Scheda 5).
- **Due esperimenti e la riflessione:** I tempi di recupero e il controllo e il giudizio (Scheda 6); a fine settimana la riflessione (Scheda 7).

La prossima lezione, **La consapevolezza del respiro**, approfondirà il respiro come àncora al momento presente e come strumento di autoregolazione dell'attenzione e delle emozioni.

Bibliografia

Baer, R., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical Psychology Review*, *71*, 101–114. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.01.001

Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, *5*(7), 374–381. https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106

Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current Directions in Psychological Science*, *23*(6), 401–407. https://doi.org/10.1177/0963721414547415

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, *130*(3), 355–391. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355

European Agency for Safety and Health at Work. (2025, 10 ottobre). *World Mental Health Day: 29% of EU workers suffer stress, depression or anxiety*. https://osha.europa.eu/en/highlights/world-mental-health-day-29-eu-workers-suffer-stress-depression-or-anxiety

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). Bantam Books.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, *78*(6), 519–528. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, *338*(3), 171–179. https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307

Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, *95*, 156–178. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.

Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, *130*(4), 601–630. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601

Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review*, *45*, 102–114. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.009

Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. New Harbinger.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl