

Foaie de lucru Mindfulness

Data

Asupra a ce îți propui să-ți duci azi conștientizarea?

inimă gând corp respirație mediu înconjurător

Pentru a începe această tehnică, adu în conștientizare:

- ce simți la nivelul stomacului, pieptului și capului când reflectezi la acest subiect
- care sunt emoțiile pe care le poți asocia cu aceste sentimente
- impactul pozitiv sau negativ al oricăror povești în care crezi cu privire la acest subiect
- faptul că mulți alții se simt în mod similar în legătură cu acest subiect
- cum te-ai putea simți cu o conștientizare crescută în legătură cu acest subiect
- când poți aplica o atenție sporită acestui subiect în viața de zi cu zi



Activitățile tale pot influența sentimentul tău de bunăstare și capacitatea de a face față stresului și situațiilor dificile. Ia în considerare următoarele întrebări în timp ce îți examinezi activitățile:

1. Ce activități mă bucură? Ce îmi hrănește sentimentul și mă face să simt viu și liber, mai degrabă decât doar existent?



Foaie de lucru Mindfulness

2. Ce activități nu mă bucură? Ce mă seacă de energie și îmi scade sentimentul de bunăstare și mă face să mă simt blocat?

3. Ce activități aleg în mod conștient care îmi încurajează bunăstarea?



Foaie de lucru Mindfulness

4. Ce pot face pentru a crește timpul și efortul acordat activităților care mă bucură și îmi promovez bunăstarea?



5. Ce pot face pentru a reduce timpul și efortul pe care îl acord activităților de care nu mă bucur și îmi ia din energie?



Foaie de lucru Mindfulness

Alegând să fii prezent în acest moment și să iei decizii conștiente despre ceea ce tu ai nevoie în aceste momente, poți alege activități care sporesc conștientizarea și îți ridică starea de spirit.

Poți folosi aceste experiențe zilnice pentru a hrăni activități care pot fi folosite ca mecanisme în timpul situațiilor stresante sau dificile. De exemplu, poți promova bunăstare mentală cu activități fizice zilnice, cum ar fi o plimbare rapidă, atentă, stretching, înot, jogging etc.

Pe măsură ce începi să incluzi activități fizice în rutina zilnică, acest lucru va deveni o unealtă disponibilă pentru utilizare în situații dificile.

De exemplu, dacă te afli într-o situație stresantă, o scurtă plimbare pentru a-ți elibera mintea poate fi lucrul de care ai nevoie. Sau dacă te simți tensionat și sub stres, poate ceva ca întinderea îți relaxează mușchii și îți calmează starea.

Cea mai bună abordare a bunăstării este o abordare individualizată. Orice funcționează cel mai bine pentru tine.

Cum vei aplica ce ai învățat de aici în viața ta?



Foaie de lucru Mindfulness

