

Alimentându-ți fericirea

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:

- de ce ai ales acest subiect
- 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



1. Ce te-a făcut fericit în ultima perioadă?

2. Ce ai făcut, care i-a făcut pe alții fericiți ?



Alimentându-ți fericirea

Foaie de lucru Mindfulness

3. Ce ai făcut cu fericirea ta? (ai trecut imediat peste sau ai stat mai mult timp în acest sentiment)

4. Cât de dedicat ai fost fericirii tale și a altora? (ai fost intenționat sau a fost ocazional)

5. Ce vei face în următoarea perioadă pentru a trăi cât mai multe momente de fericire?

