

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



- ✚ Ai învățat cum atenția poate ajuta la reacția la stres și prin jurnalizare ai descoperit unii dintre factorii de stres și tiparele obișnuite care provoacă stresul și anxietatea. Ai practicat respirația atentă, scanarea corporală și atenția (mindfulness-ul)
- ✚ Acum este timpul să combini aceste practici și să le combini cu autoanaliza atentă pentru a lucra în mod specific cu stresul și anxietatea, concentrându-te pe situațiile și probleme care sunt cele mai relevante pentru stresul și viața ta.
- ✚ Auto-analiza conștientă este o explorarea propriei minți și a ființei prin privirea în emoții, gânduri și senzații fizice care pot exacerba anxietatea și stresul și recunoașterea sentimentelor stresante sau anxioase fără a analiza, restrânge sau promovându-le.
- ✚ Recunoașterea sentimentelor stresante și îngrijorătoare poate ajuta adesea la disiparea lor.
- ✚ Explorând aceste preocupări fără să te lupți sau să fugi de ele, obții șansa de a descoperi cauza principală a îngrijorării tale și de a te elibera de capcane pe care le creează aceste preocupări. Gândește-te la timpul tău de pauză. Ți-e greu să te relaxezi? Ești mereu pe fugă sau te gândești la ce urmează?

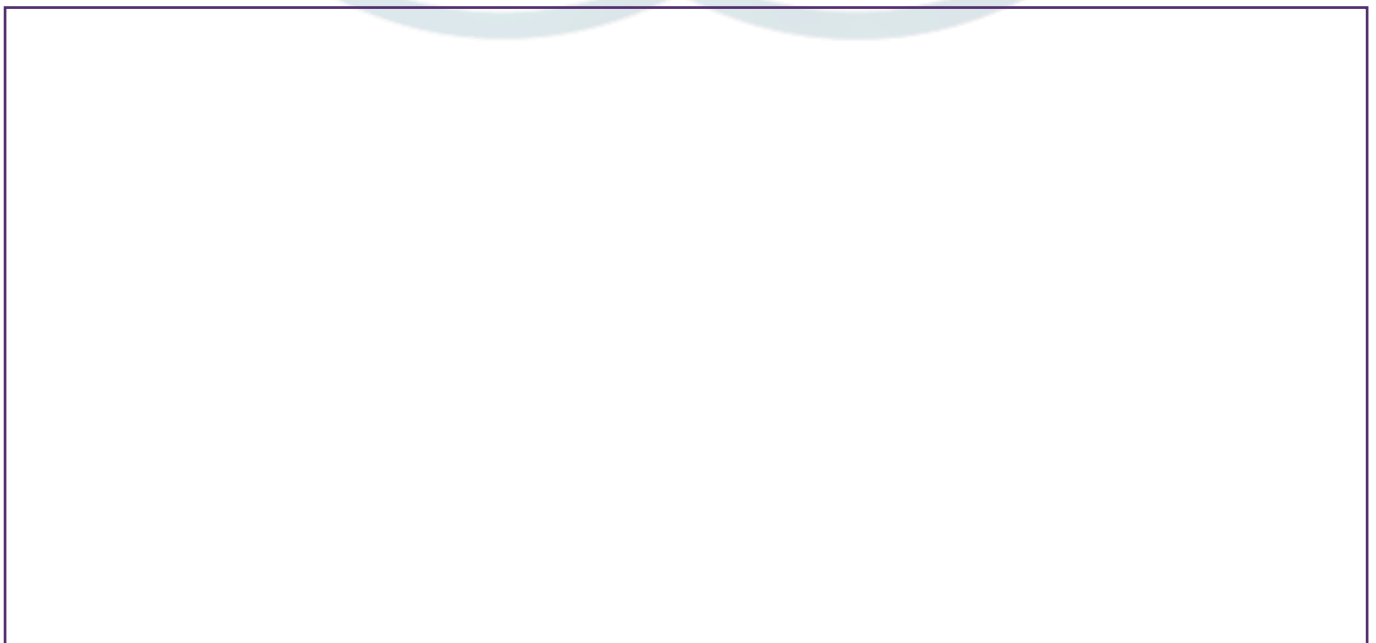


Foaie de lucru Mindfulness

1. În săptămâna viitoare, încearcă abordare autoanalitică a situațiilor stresante și observă sentimentele tale mental, emoțional și fizic fără judecată. Ești capabil să risipi orice sentimente stresante sau îngrijorătoare recunoscându-le?



2. Ia un moment pentru a scrie orice situații stresante pe care le-ai întâlnit în cursul săptămânii și cum ai abordat aceste situații.



Foaie de lucru Mindfulness

3. Ce ai observat și ce poți îmbunătăți?

4. Ce vei aplica pentru următoarea săptămână pentru a diminua momentele de stres?



Foaie de lucru Mindfulness

5. Cum vei duce ceea ce ai învățat din asta în viața ta?

