

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



1. De ce anume mă îndepărtez sau evit în viață? De ce fac asta?



Foaie de lucru Mindfulness

2. Ce este în mintea / inima / corpul meu și cred că este cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla? Ce planuri, relații, activități am făcut în jurul acestor posibile întâmplări?



3. Ce evenimente / relații din trecut vreau să mă asigur că nu se vor mai întâmpla niciodată?

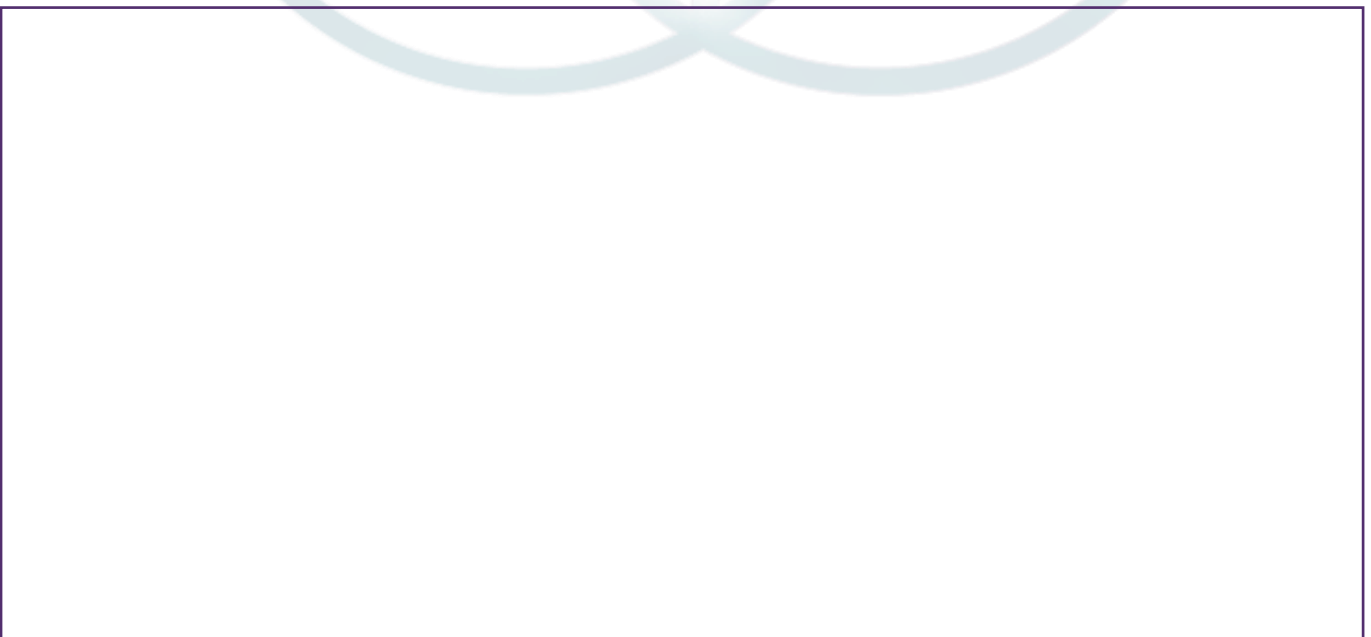


Foaie de lucru Mindfulness

4. Ce întrebare este nevoie să îți adresezi aici și acum pentru a scoate la suprafață lucrurile pe care le eviți ?



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



Foaie de lucru Mindfulness

