

Cum să te simți bine

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. Începe să observi când te simți bine în legătură cu ceea ce faci.
2. Ce tip de acțiuni te-au făcut să te simți bine?

3. De ce te-au făcut să te simți așa bine ?



Cum să te simți bine

Foaie de lucru Mindfulness

4. Din ce alte acțiuni poți obține acest sentiment ?

5. Cum poți face acțiunile care nu îți plac într-un mod mai plăcut ?

6. Cât de des poți face activitățile care îți plac ?



Cum să te simți bine

Foaie de lucru Mindfulness

Notează orice observație care te poate ajuta să ai acest sentiment cât mai des

