

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



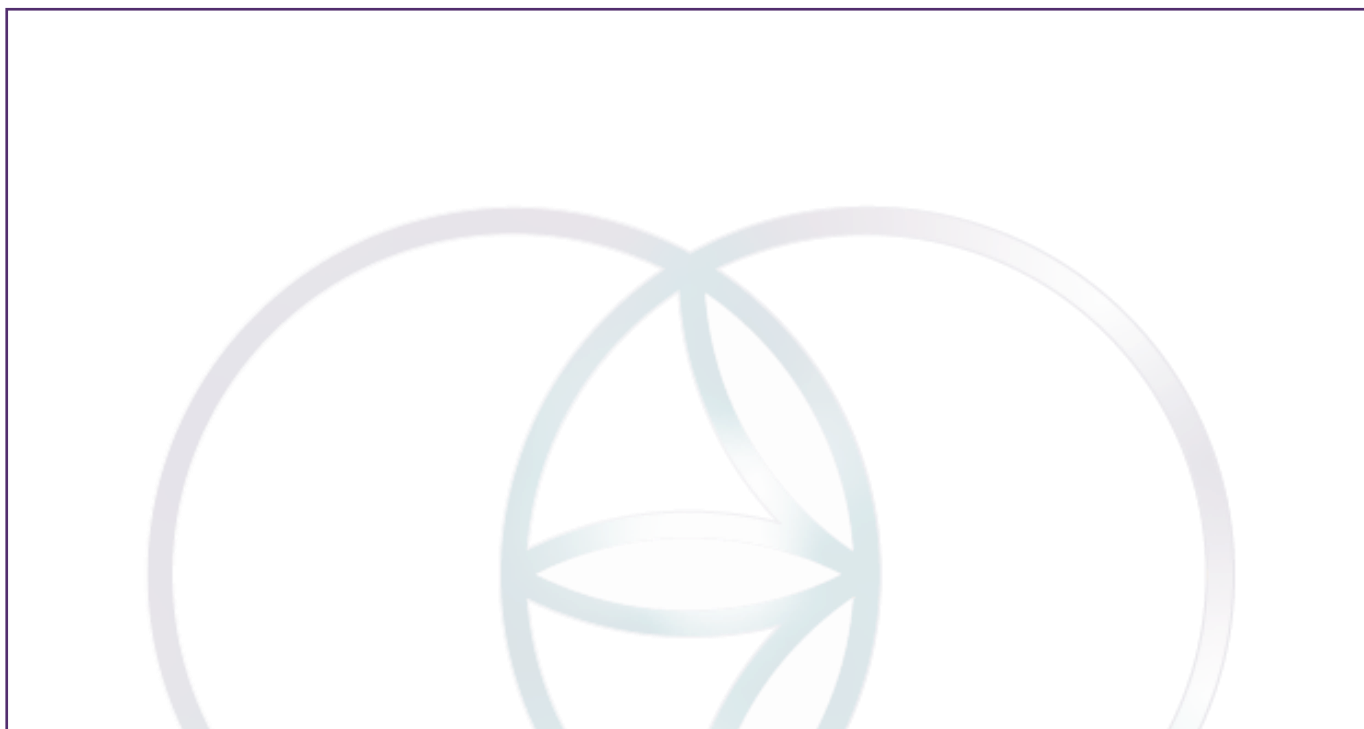
- ✚ Viața este un act de echilibrare. Îți faci timp pentru muncă și timp pentru joacă. Ai nevoie de timp cu alți oameni și timp pentru a fi singur.
- ✚ Sunt momente când ești fericit și când ești trist. În aceeași privință, cu toate activitățile din viața de zi cu zi, trebuie, de asemenea, să-ți faci timp să te odihnești.
- ✚ Ignorarea nevoii de odihnă a corpului tău nu numai că duce la oboseală, dar poate provoca, de asemenea, afecțiuni fizice. Privarea de somn îți înnebunește memoria, poate afecta starea de spirit, îți poate provoca iritabilitate și poate crește riscul de hipertensiune și bătăi neregulate ale inimii.
- ✚ Uneori trebuie doar să ascuți vocea interioară care cerșește un pui de somn sau doar ocazia de a nu face nimic.
- ✚ A nu face nimic oferă corpului tău o șansă de odihnă și întinerire. Poți să te întinzi și să tragi un pui de somn sau să te relaxezi pe un scaun cu picioarele sprijinite pe podea, măcar pentru o perioadă scurtă de timp pentru a-ți lăsa mintea și corpul să se destindă.
- ✚ Deconectarea de la dispozitivele electronice timp de câteva ore poate fi, de asemenea, foarte liniștitoare. Ai putea petrece o după-amiază în aer liber bucurându-te de frumusețile naturii, în liniștea naturală a mediu înconjurător.
- ✚ Meditația și Mindfulness-ul este, de asemenea, o alegere excelentă pentru a-ți revigora corpul. Prin concentrare în funcție de nevoile corpului tău, poți elibera tensiunea din tot corpul pentru a-l ajuta să se relaxeze.
- ✚ Cu toții avem tendința de a exagera uneori, dar ne datorăm momentele de pauză de asemenea - lumea nu se va prăbuși fără noi câteva ore.



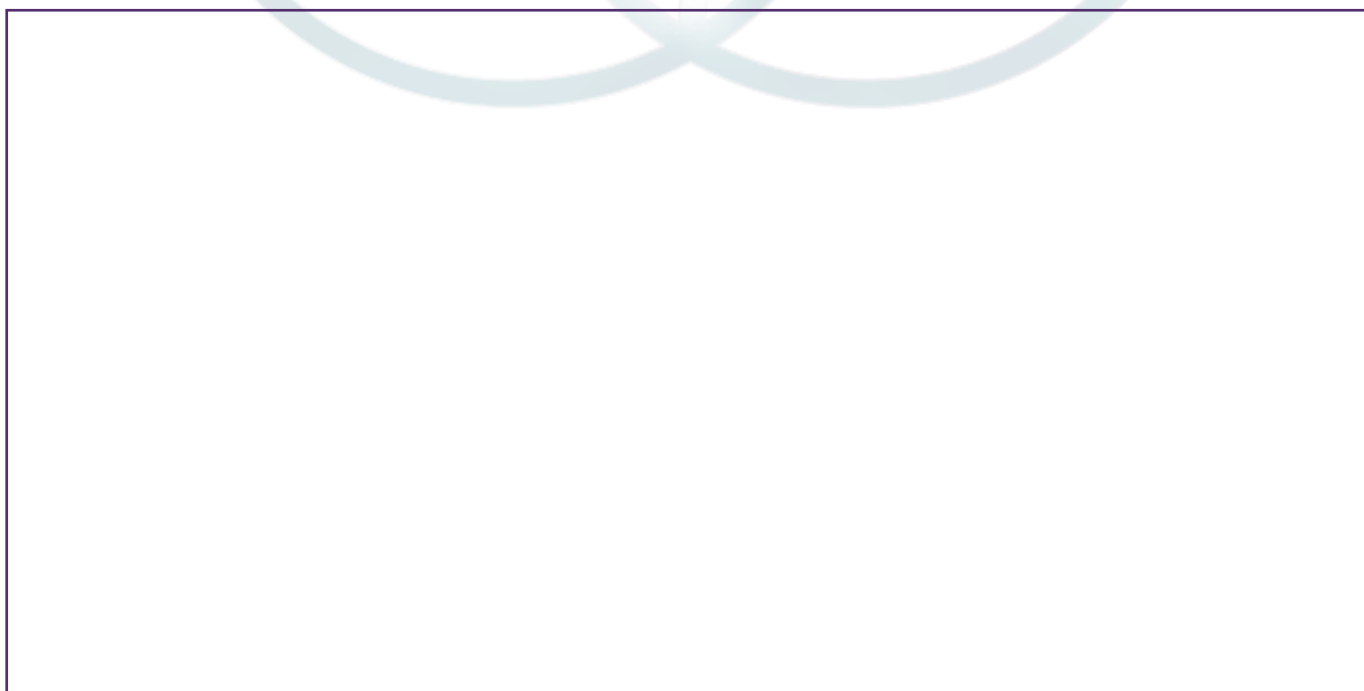
Foaie de lucru Mindfulness

✚ Unii oameni simt că trebuie să fie activi pentru a fi productivi, dar contribuția la bunăstarea sănătății mintale este la fel de importantă pentru productivitatea ta ca orice altceva.

1. Gândește-te la timpul tău de pauză. Ți-e greu să te relaxezi? Ești mereu pe fugă sau te gândești la ce trebuie făcut mai departe?



2. Există obstacole care te împiedică să-ți iei timp pentru relaxare?



Foaie de lucru Mindfulness

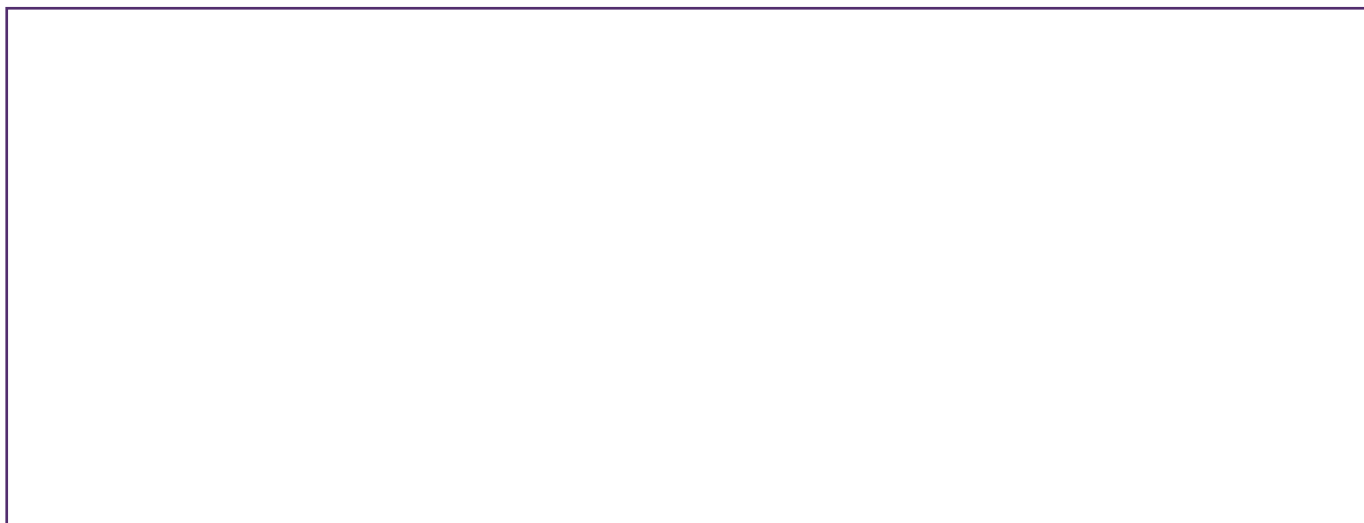
3. I-ați un moment pentru a scrie câteva strategii pe care le-ai putea folosi pentru a te ajuta să te relaxezi. Poate cerând altor membri ai familiei să te ajute în casă sau spunând nu la o activitate sau eveniment. Încearcă aceste strategii în cursul săptămânii viitoare.



4. Notează-ți rezultatele. Ai fost capabil să te relaxezi?



5. Ai avut obstacole care te-au împiedicat să te relaxezi?



Foaie de lucru Mindfulness

6. Cum ai făcut față acestor obstacole?



7. Cum vei duce ceea ce ai învățat de aici înainte în viața ta?

