

Grija pentru tine însuți

Fișă 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. Cum vei rămâne în contact cu sentimentele tale? Cum vei rămâne conectat cu tine însuți?

2. Cum te vei lucra continuu în următoarele arii?

Emoțional?



Grija pentru tine însuți

Fișă de lucru Mindfulness

Fizic (corpul tău)?

Financiar?

Relațional?

Spiritual?



Grija pentru tine însuși

Fișă de lucru Mindfulness

3. Cine va face parte din viața ta continuu?



4. Cum veți rămâne pe drumul cel bun în ceea ce vă doriți în viața voastră?



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

