

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. Gândește-te la lucruri care ar putea fi stresante în viața ta, astfel încât să poți lucra la reducerea, sau eliminarea stresului.
2. Folosind foaia de lucru de mai jos, enumeră câteva situații care îți provoacă în prezent stres, apoi evaluează acești factori de stres pe o scară de la 1 (stres ușor) la 10 (stres extrem).
3. Încearcă să oferi situații specifice mai degrabă decât generalizări, cum ar fi „*plata facturilor*” mai degrabă decât „*finanțele*” sau „*traficul zilnic pe drumul spre servicii*” în loc de a spune doar „*trafic*”.
4. Enumerarea unor situații specifice te va ajuta în determinarea nivelului de stres și momentul specific. Lasă cele două coloane suplimentare necompletate, astfel încât să poți revizuiți din nou această listă în viitor ca o modalitate de a monitoriza acești factori de stres și a observa orice schimbare a nivelului de stres și / sau răspunsul tău la factorul de stres
5. Iată un exemplu: *Unul dintre momentele mele de stres erau facturile pe care le aveam de plătit lunar și mai ales că de multe ori nu îmi ajungeau banii. Am evaluat acest stresor cu 9.*
După o perioadă de timp făcând exercițiile de Mindfulness, meditația și recunoștința, în



Foaie de lucru Mindfulness

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

