

Observarea și exprimarea emoțiilor puternice

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:

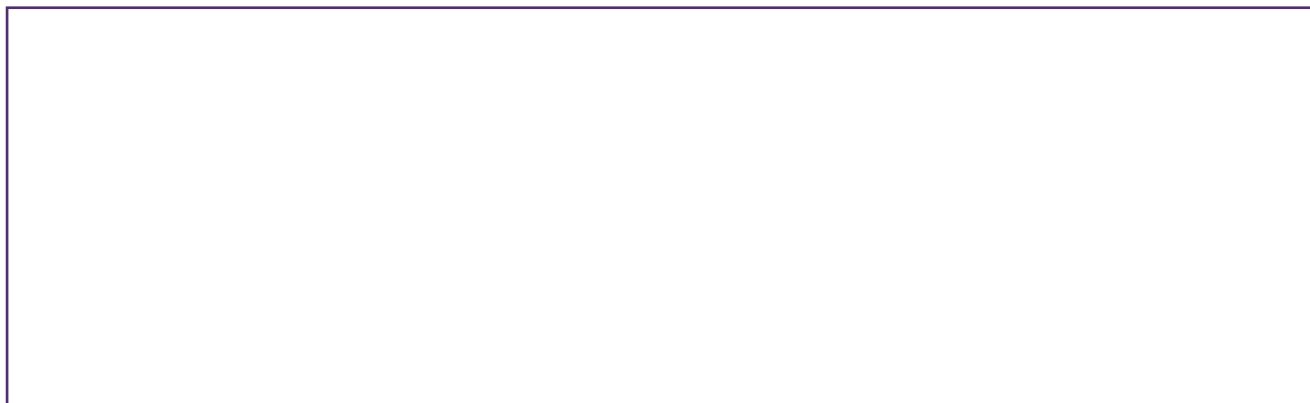
- ce simți la nivelul stomacului, pieptului și capului când reflectezi la acest subiect
- care sunt emoțiile pe care le poți asocia cu aceste sentimente
- impactul pozitiv sau negativ al oricăror povești în care crezi cu privire la acest subiect
- faptul că mulți alții se simt în mod similar în legătură 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. Care este sentimentul / emoția mea cea mai puternică?



2. Cum am exprimat acest sentiment / emoție?



Observarea și exprimarea emoțiilor puternice

Foaie de lucru Mindfulness

3. Cine în jurul meu a avut un sentiment / emoție puternică? Care a fost sentimentul / emoția?



4. Cum m-a afectat pe mine trăirea acelei persoane?



5. Ce acțiuni voi lua din ceea ce am conștientizat cu acest exercițiu?

