

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. Ce te-a dezechilibrat în ultima perioadă?

2. Ce indicator ai avut pentru a observa acest dezechilibru?



Foaie de lucru Mindfulness

3. Cum ai reușit să te echilibrezi?

4. Ce măsuri vei întreprinde din ceea ce ai observat în acest exercițiu?

Observații:

