



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE

Filippo Galluzzo | Mental Coach – Mindfulness & Coaching

Tel. 0925 096112 | 331 5609987 - @: filippogalluzzomentalcoach@gmail.com



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

NOTA LA MENTE

Il fine di questo esercizio è:

Iniziare ad acquisire consapevolezza dei processi della nostra mente, del suo vagare e della mancanza di attenzione.

Uscire dalla modalità pilota automatico.

Istruzioni:

In diversi momenti della giornata, imposta alcuni allarmi sul tuo telefono scegliendo a caso gli orari.

Ogni volta che suona l'allarme fermati, chiediti cosa stai pensando e cosa stai facendo in quel momento.

Stai realmente prestando attenzione a quello che stai facendo?

Sei nel presente? O la tua mente è rivolta a qualcosa nel futuro o nel passato?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

Se puoi, scrivi le risposte.

In alternativa o in aggiunta agli allarmi, puoi distribuire anche in casa e nel tuo luogo di lavoro dei biglietti che ti ricordino, nel momento in cui li trovi, di fermarti e di chiederti a cosa stai pensando in quel momento e cosa stai facendo.

Qualunque siano le risposte non cadete nella trappola mentale di giudicarle o di catalogarle come buone o cattive. Prendete semplicemente e consapevolmente atto di ciò che stava attraversando la vostra mente in quel momento.



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

SCHEDA DI RILEVAZIONE “NOTA LA MENTE”

Giorno n° _____
Data _____

Orario	Cosa stavo facendo	Cosa stavo pensando

Stampare e compilare



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

Orario	Cosa stavo facendo	Cosa stavo pensando

Eventuali osservazioni:

Stampare e compilare