



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

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

Questo esercizio aiuta a:

1. Inserire un disabituatore.
2. Uscire dalla modalità pilota automatico e multitasking.
3. Prendere consapevolezza del proprio rapporto con la tecnologia e in che modo influisce sulla capacità di stare nel momento presente.

Istruzioni:

Per questa settimana, la mattina evita queste attività almeno per i primi 60 minuti da quando ti svegli:



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

1. Non utilizzare il cellulare. Non consultare applicazioni, notifiche, social ecc. Tienilo semplicemente spento. Se sai che avrai bisogno di guardare l'ora, procurati un orologio prima, per svolgere l'esercizio.
2. Non consultare le email, nemmeno al computer.
3. Non leggere il giornale.
4. Non accendere la radio o la tv.

A seconda delle tue abitudini, nota durante i 60 minuti tutte le volte che ti viene l'istinto di consultare il cellulare, accendere la radio o il giornale.

Cosa provi?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

Guardatevi intorno, presta attenzione a ciò che stai facendo, al tuo ambiente, alla luce, alla colazione, alla sua preparazione.

Se non sei solo in casa, osserva i tuoi familiari, i loro comportamenti, ascolta attentamente ciò che hanno da dirti o le conversazioni tra di loro.

Se sei già fuori casa, osserva ciò che ti circonda, come se fosse la prima volta.

Osserva le persone intorno a te, le loro espressioni, i colori.

Senti i rumori.

Cosa provi?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

DIARIO DELLA MINDFULNESS

Al termine dei 60 minuti, appena puoi, compila il tuo diario della Mindfulness che trovi in allegato, rispondendo ad alcune domande guida o annotando le tue osservazioni libere.

Ripeti l'esercizio per sette giorni.

Rispondi ogni giorno alle domande.



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 1

Cosa hai provato?

Cosa hai osservato?

C'è qualcosa che ti ha stupito o che non hai mai notato prima?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 1

Ti senti a disagio o frustrato/a?

Quanto dipendi dalla tecnologia?

Pensi di apportare qualche cambiamento alla tua routine?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 1

Eventuali ulteriori osservazioni

MAN MANO CHE I GIORNI PASSANO CONFRONTA LE RISPOSTE.

E' cambiato qualcosa? Le sensazioni che provi sono diverse?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 2

Cosa hai provato?

Cosa hai osservato?

C'è qualcosa che ti ha stupito o che non hai mai notato prima?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 2

Ti senti a disagio o frustrato/a?

Quanto dipendi dalla tecnologia?

Pensi di apportare qualche cambiamento alla tua routine?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 2

Eventuali ulteriori osservazioni

MAN MANO CHE I GIORNI PASSANO CONFRONTA LE RISPOSTE.

E' cambiato qualcosa? Le sensazioni che provi sono diverse?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 3

Cosa hai provato?

Cosa hai osservato?

C'è qualcosa che ti ha stupito o che non hai mai notato prima?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 3

Ti senti a disagio o frustrato/a?

Quanto dipendi dalla tecnologia?

Pensi di apportare qualche cambiamento alla tua routine?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 3

Eventuali ulteriori osservazioni

MAN MANO CHE I GIORNI PASSANO CONFRONTA LE RISPOSTE.

E' cambiato qualcosa? Le sensazioni che provi sono diverse?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 4

Cosa hai provato?

Cosa hai osservato?

C'è qualcosa che ti ha stupito o che non hai mai notato prima?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 4

Ti senti a disagio o frustrato/a?

Quanto dipendi dalla tecnologia?

Pensi di apportare qualche cambiamento alla tua routine?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 4

Eventuali ulteriori osservazioni

MAN MANO CHE I GIORNI PASSANO CONFRONTA LE RISPOSTE.

E' cambiato qualcosa? Le sensazioni che provi sono diverse?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 5

Cosa hai provato?

Cosa hai osservato?

C'è qualcosa che ti ha stupito o che non hai mai notato prima?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 5

Ti senti a disagio o frustrato/a?

Quanto dipendi dalla tecnologia?

Pensi di apportare qualche cambiamento alla tua routine?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 5

Eventuali ulteriori osservazioni

MAN MANO CHE I GIORNI PASSANO CONFRONTA LE RISPOSTE.

E' cambiato qualcosa? Le sensazioni che provi sono diverse?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 6

Cosa hai provato?

Cosa hai osservato?

C'è qualcosa che ti ha stupito o che non hai mai notato prima?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 6

Ti senti a disagio o frustrato/a?

Quanto dipendi dalla tecnologia?

Pensi di apportare qualche cambiamento alla tua routine?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 6

Eventuali ulteriori osservazioni

MAN MANO CHE I GIORNI PASSANO CONFRONTA LE RISPOSTE.

E' cambiato qualcosa? Le sensazioni che provi sono diverse?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 7

Cosa hai provato?

Cosa hai osservato?

C'è qualcosa che ti ha stupito o che non hai mai notato prima?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 7

Ti senti a disagio o frustrato/a?

Quanto dipendi dalla tecnologia?

Pensi di apportare qualche cambiamento alla tua routine?



Mindfulness

Pratica settimanale di esplorazione consapevole

60 MINUTI DI CONSAPEVOLEZZA

GIORNO 7

Eventuali ulteriori osservazioni

MAN MANO CHE I GIORNI PASSANO CONFRONTA LE RISPOSTE.

E' cambiato qualcosa? Le sensazioni che provi sono diverse?
