

Introduzione a MBSR

Questo foglio di lavoro inizia il tuo viaggio MBSR. In realtà scrivere le tue risposte a queste domande e quelle sui fogli di pratica aiuterà a radicare la tua pratica e i tuoi apprendimenti in un modo che non sarebbe possibile se rispondessi semplicemente a queste domande nella tua testa. In un certo senso, questa è la prima pratica di Mindfulness: essere consapevoli delle proprie intenzioni e impegnarsi nel processo che si sta per iniziare.

Quindi, in primo luogo, probabilmente c'è qualcosa che ti ha portato a questo programma che lo ha fatto sembrare una buona idea. Ad esempio, potresti svegliarti nel cuore della notte con preoccupazioni che ti impediscono di dormire bene la notte, oppure potresti avere a che fare con problemi di salute e hai sentito che la Mindfulness può aiutarti ad affrontarli, o potresti avere difficoltà a concentrarti, o potresti semplicemente voler migliorare la tua capacità ad essere presente e pienamente impegnato nella vita, di accettare più pienamente te stesso/gli altri, proprio come sei/sono.

Entro la fine del corso, io spero di:

Anche se ci sono cose che spero che migliorino, è importante riconoscere gli aspetti positivi di te stesso, perché sono queste cose che costituiscono la base per qualsiasi miglioramento personale. Tendiamo a dare per scontati i nostri punti di forza fondamentali, quindi concediti qualche minuto per riflettere su questo. Ad esempio, cosa direbbe un buon amico o un parente stretto di apprezzare in te?

Alcuni dei miei punti di forza sono:

Trovare un momento e un luogo specifici per la tua mezz'ora di pratica quotidiana è probabilmente uno degli ostacoli più difficili, e scrivere ora quando e dove farai la pratica quotidiana ti aiuterà a mantenere la promessa che hai fatto a te stesso di praticare ogni giorno. Le persone spesso scelgono di esercitarsi per prima cosa al mattino, prima che i coinquilini o i membri della famiglia siano in piedi, mentre ad altri piace la sera poco prima di coricarsi o subito dopo essere tornati a casa dal lavoro. Il quando pratici è meno importante di avere un tempo e un luogo prestabiliti, un tempo in cui puoi praticare senza dover prestare attenzione al telefono o essere reattivo agli altri, e un luogo tranquillo e separato dagli altri.

Quando ho intenzione di esercitarmi? (Cerca di essere pratico, ad esempio 6:30 del mattino dal lunedì al venerdì, 7:30 sabato/domenica):

Dove ho intenzione di esercitarmi? (ad esempio angolo della camera da letto, seminterrato, etc.):

Inoltre, ti consigliamo di concedere del tempo ogni settimana per prepararti alla pratica della settimana successiva guardando i video di quella settimana e/o iniziando la lettura prevista per quella settimana. Poiché ti consigliamo di esercitarti sei giorni a settimana, potresti scegliere di prepararti per la settimana successiva il settimo giorno, iniziando alla stessa ora in cui faresti normalmente la pratica. In questo giorno, è meglio avere a disposizione un periodo di tempo di 60-90 minuti.

L'ora e il giorno della settimana in cui mi preparerò per la pratica della settimana successiva sono: