

Autovalutazione intermedia

Finora, hai sperimentato le tre principali pratiche formali (scansione del corpo, meditazione seduta, yoga) e una serie di pratiche informali (Mindfulness semplice, alimentazione Mindfulness, Mindfulness di esperienze piacevoli/spiacevoli, STOP/un minuto di respiro). **Anche se non lo condividerai con nessun altro, può essere utile scrivere i tuoi pensieri a questo punto, riflettendo sui tuoi apprendimenti personali e sulle cose con cui potresti essere ancora alle prese.** Un probabile risultato di questa consapevolezza e apprezzamento attivo sarà un rafforzamento che può naturalmente continuare fino alla fine di questo corso e oltre.

Cosa noti che sta già iniziando a succedere? Cosa ti incoraggia?

Cosa non sta ancora succedendo - con cosa stai ancora lottando?

Prenditi un momento per vedere se riesci a ricordare un evento specifico nella tua vita che in qualche modo si riferisce al lavoro che hai svolto finora in questo corso (se nessun evento ti viene in mente immediatamente, potrebbe essere utile rivedere i fogli di lavoro della tua pratica informale). Qual era la situazione e cosa è successo?