Registro pratica informale (Semplice attenzione) – Settimana 1

Durante questa settimana, cerca di portare un'attenzione consapevole a un'attività quotidiana. Ad esempio, lavare i piatti, aspettare in coda, essere seduto durante una riunione noiosa, camminare dalla macchina all'ufficio, ecc. Ricordando l'esercizio dell'uva passa, puoi usare anche questo quale opportunità per portare un'attenzione consapevole al mangiare, notando le diverse consistenze, il sapore, l'effetto al tatto, ecc. Prima di andare a dormire, ogni sera, cerca di ricordare almeno un esempio di "attenzione semplice".

Di quale situazione si trattava? Dov'eri? Con chi eri? Che cosa stavi facendo?	**Quali sentimenti, pensieri, sensazioni hai notato prima di decidere di affrontare la situazione in maniera consapevole?**	**Quali sentimenti, pensieri, sensazioni hai notato MENTRE lo facevi in maniera consapevole?**	**Che cosa hai imparato da questo?**	**Quali sentimenti, pensieri, sensazioni noti ADESSO mentre scrivi?**
ESEMPIO *Lavare i piatti dopo cena.*	*Mi sentivo andare di fretta, le spalle e lo stomaco erano tesi. Pensavo: "Se solo Chris non avesse usato tutti questi piatti!"*	*Ho sentito l'acqua calda sulle mie mani, mi è piaciuto vedere il luccichio dei piatti, sembrava che il tempo si fosse fermato per un momento.*	*Prestare attenzione alle sensazioni fisiche mi riporta al "qui" e "adesso" e una mansione noiosa diventa più interessante.*	*Sento l'appoggio sulla sedia, la sensazione della penna e provo gratitudine perché una lunga giornata sta volgendo al termine.*