|  |  |
| --- | --- |
|  | [|.palousemindfulness.com..](http://palousemindfulness.com/it) |

**Registro pratica informale (Calendario degli eventi piacevoli) – Settimana 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Di quale esperienza si è trattato?** | **Eri consapevole dei sentimenti piacevoli *durante* l’evento?** | **Come si sentiva il tuo corpo, nel dettaglio, durante questa esperienza?** | **Quali umori, sentimenti e pensieri accompagnavano l’evento?** | **Quali pensieri, sensazioni, emozioni stai notando mentre riporti il tutto per iscritto?** |
| ***ESEMPIO***Tornavo a casa dopo il lavoro, mi sono fermato e ho sentito il cinguettio di un uccellino. | Sì. | Sensazione di leggerezza sul viso, consapevolezza del fatto che le spalle si stavano abbassando e che gli angoli della bocca si stavano sollevando. | Sollievo, piacere: “Che bello”, “Che canto piacevole”, “È così bello stare all’aperto”. | È un’inezia ma sono contento di averla notata. Ho avuto una sensazione di calore e di solletico nel mio corpo. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |