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.*