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

**Registro pratica informale (Calendario degli eventi spiacevoli) – Settimana 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Di quale esperienza si è trattato?** | **Eri consapevole dei sentimenti spiacevoli *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***Stavo aspettando che venissero a risolvermi un problema. Mi accorgo, in quel momento, di avere una riunione molto importante | Sì. | Pulsazioni alle tempie, tensione a livello del collo e delle spalle. Camminavo avanti e indietro. | Rabbia, impotenza, frustrazione. “E questo lo chiamano “servizio”? “Questi #$!@$#!! – Non posso assolutamente mancare alla riunione!”  | Spero che la situazioni non di ripresenti di nuovo. Provo ansia in maniera moderata e tensione allo stomaco. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |