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

**Registro pratica informale (STOP: Un minuto di respiro) – Settimana 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Di quale situazione si è trattato?** | **Cosa ti stava succedendo quando pensavi di prenderti uno spazio per respirare? (corpo, mente, emozione)** | **Cosa hai notato QUANDO ti sei preso lo spazio per respirare? (corpo, mente, emozione)** | **Cosa hai notato DOPO esserti preso lo spazio per respirare? (corpo, mente, emozione, azione)** | **Che cosa hai imparato?** |
| ***ESEMPIO***Stavo partecipando a una riunione dove una persona stava dicendo una cosa che io sapevo essere non vera. | Il mio cuore batteva forte, sentivo una stretta allo stomaco. Ero arrabbiato e dicevo tra me e me: "LUI LO SA che non è vero!” | Mi sono accorto che le spalle erano tese, ma quando ho prestato attenzione alla respirazione, ho sentito che la situazione iniziava ad alleggerirsi un po’. | Stomaco e spalle erano un po’ più leggeri. Mi sono espresso, ma con una prospettiva molto più tranquilla.  | Se non mi fossi preso la pausa, avrei reagito in maniera impulsiva e avrei detto cose di cui mi sarei pentito. Posso sfruttare queste situazioni come segnale per prendere uno spazio per respirare. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |