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

**Registro pratica informale (Aprirsi a...) – Settimana 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Quale era la situazione?**  **Cosa stavi notando?**  *(qualcosa che causava uno stress fisico o emotivo: “Questo non mi piace!”)* | **Qual è stata l’emozione più forte che stavi provando?**  *(per es., rabbia, tristezza, dolore, impazienza, confusione, paura, vergogna, desiderio, disperazione?)* | **Come lo descriveresti fisicamente?** *(per es., senso di oppressione al petto, nausea allo stomaco, dolore al cuore, mal di testa)* | **Dove hai sentito qualcosa di piacevole?**  *(immagine, ricordo, evento passato, qualcosa per cui essere grato, o una parte del corpo senza dolore)* | **Che cosa hai notato immediatamente DOPO aver svolto questo processo (o cosa noti ora)?**  *(corpo-mente-emozione-azione)* |
| ***ESEMPIO (emotivo)***  Ho ricevuto un forte rimprovero in un’e-mail da parte del mio capo. Ho vagliato tutto ciò che potevo dire in mia difesa. Le mie spalle erano tese, le mascelle serrate e sentivo una stretta allo stomaco. | Mi sentivo vulnerabile e arrabbiato, ma soprattutto mi sentivo ferito per quanto fosse stato ingiusto. All’inizio sono rimasto scioccato, poi mi sono sentito come se mi avessero preso a calci nello stomaco. | Avevo sentito una stretta e uno sprofondare allo stomaco perché pensavo davvero di aver fatto un buon lavoro nel documento a cui si riferiva. | Mi sono ricordato quanto amo il mio lavoro e quanto sono grato di essere in grado di fare qualcosa che fa la differenza nella vita delle altre persone. | Ho rilassato la parte intorno alla stomaco, ho notato che potevo rilassare le spalle. Sono stato in grado di rispondere in modo non difensivo al mio capo. |
| ***ESEMPIO (fisico)***  Stavo lavorando alla scrivania e la schiena mi stava uccidendo, ma mancavano ancora due ore alla fine – non potevo andarmene. | Rabbia, impazienza, desiderio che se ne andasse. “Come farò a passare la giornata in questo modo? Ho così tanto da fare!" | Un’area compressa in una parte della schiena, costretta, vincolante, e che pizzica.  È oblunga e spessa circa 2cm al centro, che si assottiglia al bordo. Texture come il granito. | Le mie gambe non fanno male, in realtà le sento rilassate, piacevoli...percependo calore a comfort lì. Ricordo una bella chicchierata con un amico questo pomeriggio... | Mi sentivo molto più grande, che c’era molto di più per me che questa area nella mia schiena. Il dolore alla schiena non è andato via, ma lo sento come solo una parte di me, non tutto, non così preoccupante. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |