Registro pratica informale – Settimana 7

Qual era la situazione? Quale processo hai utilizzato? (Semplice consapevolezza, Mangiare con consapevolezza, STOP, Alleviare, Calmare, Consentire)	Che cosa stava accadendo in te quando hai pensato di usare questo processo? (corpo, mente, emozione)	Che cosa hai notato mentre stavi effettuando il processo? (corpo, mente, emozione)	Che cosa hai notato DOPO aver effettuato il processo (corpo, mente, emozione, azione)?	Che cosa hai imparato?
ESEMPIO *Stavo pulendo il garage e mi sentivo frustrato per quanto tempo mi stava portando via. Così ho deciso di utilizzare la semplice consapevolezza.*	*Mi sentivo frustrato per il tempo che mi stava portando via, andavo di fretta semplicemente per terminare e pensavo "odio farlo, ho così tante altre cose da fare!".*	*Ho iniziato a concentrare l'attenzione sulla parte sulla quale stavo lavorando: strumenti ammassati in un angolo, colori, forme, e su come mi sentivo quando impugnavo la sega.*	*Ebbene, ho continuato con il processo per un po'. Ero molto più calmo, concentrato unicamente su ciò che stavo facendo in QUEL momento.*	*Non era il lavoro in sé a essere frustrante, bensì il mio pensiero relativamente a tutte le altre cose che dovevo portare a termine.*