



# Diario della Mindfulness



1. Prendi l'abitudine di sintonizzarti sul respiro in vari momenti della giornata, osservando il movimento del respiro nella pancia (o nella parte del corpo che hai scelto) durante 3 o 4 cicli respiratori.

Puoi impostare un segnale orario sul tuo telefono che ti ricordi di eseguire qualche respiro consapevole.

2. Fai attenzione ai tuoi pensieri e sentimenti in quel momento, senza giudicarli e senza giudicarti, ma osservandoli semplicemente.
3. Allo stesso tempo, cerca di essere consapevole di eventuali cambiamenti nel modo in cui le cose ti appaiono e nel modo in cui ti senti.

Carlotta Pizzi

Formazione, Orientamento, Consulenza



# Diario della Mindfulness



Cosa ti ha spinto ad avvicinarti alla mindfulness?

---

---

---

Quali sono gli aspetti della tua vita o di te stesso/a  
che vorresti cambiassero?

---

---

---

Quali sono gli aspetti della tua vita o di te stesso/a  
che definisci positivi?

---

---

---

# Diario della Mindfulness



## Pratica Settimanale

1. Come ti senti? Quali sono le sensazioni che provi al termine della sessione?

---

---

---

2. Con il progredire delle sessioni stai notando cambiamenti?

---

---

---

Note e riflessioni :

---

---