

Diario degli eventi piacevoli

Qual'è stata l'esperienza?	Sei stato consapevole delle sensazioni fisiche <i>mentre</i> accadevano?	Nel dettaglio, quali sensazioni hai avvertito nel corpo?	Com'era il tuo umore, quali le tue emozioni, quali pensieri?	Quali pensieri sorgono ora, mentre scrivi?
Esempio: <i>questa mattina mentre mi lavavo i denti</i>	<i>all'inizio non tanto, ma dopo un po' si</i>	<i>il mio viso si è rilassato, le spalle e il collo si sono decontratti. leggerezza.</i>	<i>sorpresa! "la sensazione dello spazzolino sulle gengive è piacevole". Ho riso! "sembro sciocco con la schiuma del dentifricio in bocca"</i>	<i>è stato solo un piccolo evento ma mi ha consentito di lasciare andare un po' di tensione</i>
LUNEDÌ				
MARTEDÌ				
MERCOLEDÌ				

Diario degli eventi piacevoli (continua dalla pagina precedente)

Qual'è stata l'esperienza?	Sei stato consapevole delle sensazioni fisiche <i>mentre</i> accadevano?	Nel dettaglio, quali sensazioni hai avvertito nel corpo?	Com'era il tuo umore, quali le tue emozioni, quali pensieri?	Quali pensieri sorgono ora, mentre scrivi?
GIOVEDÌ				
VENERDÌ				
SABATO				
DOMENICA				