

Diario degli eventi spiacevoli

Qual'è stata l'esperienza?	Sei stato consapevole delle sensazioni fisiche mentre 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: questa mattina ero bloccato nel traffico ed ero in ritardo per il lavoro	<i>all'inizio non tanto, ma dopo un po' sì</i>	<i>tensione nelle mani nel modo in cui stringevo il volante, il mio cuore batteva più forte</i>	<i>frustrazione e fastidio! ho pensato che vorrei ci fossero più piste ciclabili, forse qualche respiro consapevole potrebbe calmarmi?</i>	<i>non posso diventare così teso tutte le mattine, spero di trovare una soluzione</i>
LUNEDÌ				
MARTEDÌ				
MERCOLEDÌ				

Diario degli eventi spiacevoli (pagina 2)

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				