

Kellemes élmények naplózása

Minden egyes nap tudatosíts magadban egy kellemes élményt ott és akkor, amikor történik. Nem kell, hogy nagy dolog legyen, elég egy kisebb öröm, átmeneti jókedv.

A gyakorlat célja, hogy elkezdjük tudatosan figyelni, szándékosan odafordulni a kellemes élményhez. Próbáld meg minél inkább elkülöníteni a kellemes élményt és az arra adott reakcióidat.

Töltsd ki a táblázatot minden nap végén (annyiszor egy új táblázat). A leírás legyen minél részletesebb, gondolataidat írd le szó szerint. A testi érzeteknek add meg a pontos helyét, és azt is, hogy milyenek voltak ezek. A leírást magát tekintheted alkalomnak arra, hogy tudatosítsd gondolataidat.

<i>Mi volt maga az élmény?</i>	<i>Milyen testi érzeteket keltett?</i>	<i>Milyen hangulatokat, érzéseket keltett?</i>	<i>Milyen gondolatokat ébresztett?</i>	<i>Milyen gondolatok járnak a fejemben most, amikor felidézem?</i>



Kellemetlen élmények naplózása

Minden egyes nap tudatosíts magadban egy kellemetlen élményt ott és akkor, amikor történik. Nem kell, hogy nagy dolog legyen, elég egy kisebb bosszúság múltó kellemetlenség vagy fáradtság.

A gyakorlat célja, hogy elkezdjük tudatosan figyelni, szándékosan odafordulni a kellemetlen élményhez. Próbáld meg minél inkább elkülöníteni a kellemetlen élményt és az arra adott reakcióidat.

Töltsd ki a táblázatot minden nap végén (annyiszor egy új táblázat). A leírás legyen minél részletesebb, gondolataidat írd le szó szerint. A testi érzeteknek add meg a pontos helyét, és azt is, hogy milyenek voltak ezek. A leírást magát tekintheted alkalomnak arra, hogy tudatosítsd gondolataidat.

<i>Mi volt maga az élmény?</i>	<i>Milyen testi érzeteket keltett?</i>	<i>Milyen hangulatokat, érzéseket keltett?</i>	<i>Milyen gondolatokat ébresztett?</i>	<i>Milyen gondolatok járnak a fejemben most, amikor felidézem?</i>

