

DIARIO MINDFULLNESS



GIORNO UNO:

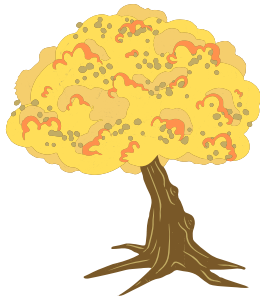
**Una bella esperienza tra sogno e realtà, dove cosciente
riuscivo a vedere il pensiero prendere forma.**

-Emanuele



**Sono nervoso e non riesco a
stare fermo quindi ho
difficoltà a concentrarmi.**

-Bart



Mi è piaciuto!

**Ho trovato un po' di difficoltà nella concentrazione e a
cacciare le immagini “non adatte”, poi però è andata meglio.**

-Rita

Difficilmente riesco ad ascoltarmi e ad ascoltare il mio corpo.

**Oggi stranamente ho avvertito il mio respiro e a tratti la
gestione del mio corpo, il mio respiro pian piano diminuire con
il battito cardiaco che si è stabilizzato sempre di più.**

-Rob erto

Ho fatto difficoltà ad ascoltare la voce perché mi sono venute in mente cose soprattutto persone del gruppo provato una sensazione strana in testa dovuta ai respiri.

-Tiziano

**Secondo me questa pratica è molto efficace seguendo la voce guida e tenendo chiusi gli occhi riesco a rilassarmi totalmente oggi è stata la prima seduta sono curioso di capire come sarà ma non
mano che ne farò altre undici!**

- Stefano

Prima esperienza? Positiva!

**Ho provato serenità, tranquillità e pace
interiore oltre a un rilassamento totale. In tutto
ciò sono molto stanco.**

-Massimiliano.

**Colori Verde acceso e Blu intenso.
Respiri profondi e intensi.**

-Marco

GIORNO TRE:

Faccio difficoltà a concentrarmi ho pensieri che passano e non riesco a scacciarli a volte. Poi ho provato ad aprire gli occhi i pensieri sono spariti ho trovato nuovamente la concentrazione.

-Rita



Rispetto alla prima volta oggi sono stato molto meglio. Sono riuscito a lasciarmi andare e a seguire la voce guida. Mi sono perso un paio di volte ma poi sono riuscito a seguire di nuovo la voce e a permettermi di sentire le sensazioni del mio corpo.

-Tiziano

Questa volta sono riuscito di più a seguire la voce guida senza addormentarmi mai. Un paio di volte il pensiero stava passando a sogno ma l'ho controllato rendendomene conto.

-Emanuele

Da sdraiato riesco a rilassarmi meglio ma ancora ho difficoltà a stare fermo.

-Bart

GIORNO SEI:

Sicuramente la seduta più intensa, vissuta in modo inaspettato, profondo. La sensazione che ho avuto è stata molto realistica e il sentirmi immerso in una vasca di acqua calda mi ha fatto provare un benessere profondo.

-Marco

Oggi, rispetto alle altre volte mi sento in difficoltà a stare fermo.

-Tiziano

Oggi è stata una seduta molto rilassante e mi ha rasserenato.

-Rita

Mi sono rilassata concentrandomi sul mio corpo e sulla mia mente. Mi sono “ricentrata” e mi sento molto meglio emotivamente e fisicamente. Riposata come una lunga dormita, pur non avendo mai dormito durante tutta la durata.

-Diletta



GIORNO 8:

**Sensazione di distacco dai problemi e rilassamento
allo stomaco. Il tempo scorre con il mio respiro.**

-Tiziano

**Nonostante l'ansia sono riuscita ad
immergermi in quello che diceva la
voce guida e quindi a rilassarmi.**

-Rita

**Durante questa sessione mi sono rilassata mente
e corpo e al termine di essa mi sento ricaricata di
energia positiva e serenità d'animo.**

-Diletta

GIORNO 12:

Con il passare delle sedute sono sempre più riuscito a non addormentarmi. Riesco a rilassarmi e governare il mio respiro e le mie emozioni.

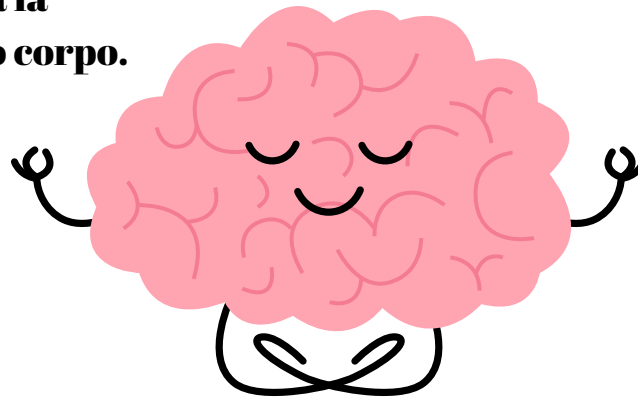
-Emanuele

È per me rara è preziosa la possibilità di ascoltare il mio corpo.

-Roberto

Quando ho iniziato la sessione avevo una sensazione di ansia e tensione, che è andata via via scomparendo. Mi sento meglio ed entusiasta di questa attività.

-Tiziano



Mi è stato detto di scrivere dei pensieri. Io faccio presente che in tutte le sedute che ho fatto fino ad ora, da quando comincio (che chiudo gli occhi) mi concentro sul respiro e non ho alcun pensiero che mi occupa la mente.

-Rita

Ho sentito molta aria fresca entrare in tutto il corpo e poi uscire

-Diletta