

10 DAYS AWARENESS CHALLENGE

Diventa consapevole dei tuoi meccanismi e crea spazio di scelta nella tua vita.

Il nostro sentire cambia in base a cosa ci succede durante la giornata.

Il fatto in sé non basta a definire il nostro stato d'animo, è quello che ci diciamo, la storia che raccontiamo a noi stessi che crea la nostra realtà.

Diamo significato alle cose che ci succedono.

A volte reagiamo alla stessa situazione in modi diversi.

O reagiamo a situazioni diverse nello stesso modo.

Esempio:

- Qualcuno ti dà buca all'ultimo momento.
Come ti senti se non avevi nessuna voglia di andare all'incontro?
Come ti senti se ci tenevi tantissimo a vedere quella persona?

La situazione è la stessa, ma in base a qual è il tuo bisogno, reagirai in modo diverso.

Esempio:

- Qualcuno ti dà buca all'ultimo momento per la prima volta
Come ti senti?
- Qualcuno ti dà buca all'ultimo momento, e lo fa spesso.
Come ti senti?

Lo scopo di questo Diario è quello di osservare le situazioni, i pensieri che la tua mente ha mentre le vivi, le emozioni che senti e il tuo comportamento di reazione.

GIORNO 1

Come ti senti oggi?

-

-

-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del meccanismo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

GIORNO 1

Come ti senti oggi?

-
-
-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del meccanismo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

GIORNO 1

Come ti senti oggi?

-
-
-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del meccanismo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

GIORNO 1

Come ti senti oggi?

-

-

-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del meccanismo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

GIORNO 2

Come ti senti oggi?

-

-

-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del meccanismo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

GIORNO 3

Come ti senti oggi?

-
-
-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del meccanismo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

GIORNO 4

Come ti senti oggi?

-

-

-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del meccanismo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

GIORNO 5

Come ti senti oggi?

-
-
-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del meccanismo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

GIORNO 6

Come ti senti oggi?

-

-

-

Racconta un evento significativo della tua giornata?

Che sensazione hai provato?

(se riesci ad individuare una sensazione fisica è meglio)

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

(che emozione hai provato)

Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Come hai reagito alla situazione?

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del meccanismo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

GIORNO 7

Come ti senti oggi?

-

-

-

Che cosa è successo nella tua giornata?

Che sensazione hai provato?

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

Come hai reagito alla situazione?

Che cosa ti sei detta a posteriori? Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del meccanismo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

GIORNO 8

Come ti senti oggi?

-
-
-

Che cosa è successo nella tua giornata?

Che sensazione hai provato?

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

Come hai reagito alla situazione?

Che cosa ti sei detta a posteriori? Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del meccanismo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

GIORNO 9

Come ti senti oggi?

-
-
-

Che cosa è successo nella tua giornata?

Che sensazione hai provato?

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

Come hai reagito alla situazione?

Che cosa ti sei detta a posteriori? Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del meccanismo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

GIORNO 10

Come ti senti oggi?

-

-

-

Che cosa è successo nella tua giornata?

Che sensazione hai provato?

Che cosa hai pensato?

Come ti ha fatto sentire questo pensiero?

Come hai reagito alla situazione?

Che cosa ti sei detta a posteriori? Che significato ne hai tratto?

Es: certo che ha fatto questo, è perché non gli interessa di me.

Qual era il tuo bisogno?

Il mio bisogno era quello di

In che modo vorresti agire la prossima volta?

In che momento potresti attivare la consapevolezza del meccanismo?

- Sensazione
- Pensiero
- Emozione
- Azione
- Deduzione a posteriori
- Emozione successiva

OTTIMO LAVORO!
SONO PASSATI 10 GIORNI.

Ancora qualche riflessione a posteriori.

Ci sono situazioni ricorrenti?

Ci sono emozioni ricorrenti?

Ci sono frasi che ti dici su te stesso che ritornano?

Ci sono frasi che dici sugli altri che ritornano?

Ogni giorno le situazioni che ti muovono emozioni dentro sono simili o molto diverse?

In che modo lo sono?

Se sono simili trova una differenza

Se sono diverse trova una similitudine.

ORA SEI PIÙ CONSAPEVOLE DI COME REAGISCI, DEI PENSIERI CHE HAI,
DEL SIGNIFICATO CHE DAI AGLI EVENTI.
ORA CHE SEI CONSAPEVOLE PUOI PRENDERTI LA RESPONSABILITÀ DI AGIRE,
INVECE CHE REAGIRE INCONSAPEVOLMENTE.
ORA HAI POTERE!