MONITORIZAREA MEDITAŢIEI MINDFULNESS

Completează tabelul de mai jos, înainte şi după ce faci un exerciţiu de meditaţie mindfulness. Pentru fiecare sesiune, completează:

- **Cât de intense sunt emoţiile pe care le simţi în acest moment**, înainte de a realiza exerciţiul. Poţi nota emoţia specifică (de exemplu furie sau anxietate), sau te poţi referi la nivelul de stres general pe care îl simţi. Foloseşte o scală de la 1 la 10, unde:

  nu te simţi deloc stresat 1 ---------- 10 te simţi extrem de stresat.
- **Cât timp ai folosit meditaţia mindfulness** în acea sesiune (3 minute, 5 minute, 10 minute etc.).
- **Cât de intense sunt emoţiile pe care le simţi după ce ai realizat exerciţiul**. Poţi nota emoţia specifică (de exemplu furie sau anxietate), sau te poţi referi la nivelul de stres general pe care îl simţi. Foloseşte o scală de la 1 la 10, unde:

  nu te simţi deloc stresat 1 ---------- 10 te simţi extrem de stresat.

Data	**SESIUNEA 1**			**SESIUNEA** 2		
	Durata exerciţiului	Stres înainte (absent 1 – 10 extrem)	Stres după (absent 1 – 10 extrem)	Durata exerciţiului	Stres înainte (absent 1 – 10 extrem)	Stres după (absent 1 – 10 extrem)