

## APERTURA ALLE EMOZIONI PIACEVOLI

1. Scegli da 3 a 5 emozioni che ti piacerebbe provare e poi scrivi quale comportamento (anche semplice) ti aiuterebbe a provarla.

EMOZIONE	DOVE/COSA SENTO NEL CORPO QUANDO LA PROVO?	COSA POSSO FARE PER PROVARLA?
Gioia		
Interesse		
Affetto		
Amore		
Curiosità		
Divertimento		
Speranza		
Ispirazione		
Soddisfazione		
Gratitudine		
Motivazione		
Serenità		
Perdono		
Fiducia		
Compassione		
Tenerezza		
Accettazione		
Ammirazione		
Sorpresa		
Spontaneità		
Sollievo		

2. **Compito di mindfulness informale:** fai una o più che hai segnato nella seconda colonna e osserva se/dove /cosa provi nel corpo.