

Osserva le sensazioni di disagio

Tieni un cubetto di ghiaccio in mano (quella con cui non scrivi) il tempo necessario a farlo sciogliere. Lascia che goccioli sulla tua mano, sul tavolo ecc..

Osserva cosa provi, seguendo la guida qui sotto e annotalo durante o a fine esercizio.

Sensazioni fisiche immediate Freddo, gelo, bruciore, ecc..	
Intensità disagio (0-10) Quanto è insopportabile quello che provi?	
Cambiamenti fisiologici Respiro, battito cardiaco, tremori, brividi ecc..	
Pensieri Cosa ti viene in mente? Cosa dici a te stesso durante l'esercizio?	
Emozioni Irritazione, frustrazione, ansia, rifiuto, sorpresa, interesse, inquietudine, impazienza, piacere, ecc	
Tendenza all'azione Cosa ti verrebbe da fare? Lasciarlo andare, cambiare posizione, ecc.	
Disagio (0-10) L'intensità del disagio è cambiata nel corso dell'esercizio?	

Questa tabella può essere utile per osservare qualsiasi sensazione di disagio