-Allena la defusione-

Sganciarsi dai pensieri durante la mindfulness

Quando stai facendo una pratica di mindfulness e la tua mente divaga molto, nota (mentalmente o graficamente con una croce, nella tabella che segue) che tipo di pensiero l'abbia agganciata, poi sganciala e concentrati di nuovo sulla pratica.

1. Pensieri che possono agganciare la tua attenzione:

Preoccupazioni												
Opinioni												
Giudizi negativi												
Valutazioni												
Fantasticare												
Progetti												
Previsioni												
Ricordi												
Pregiudizi												
Regole												
Categorizzazioni												
Catastrofizzazioni												
Razionalizzazioni												
Prepararsi mentalmente												
Rimpianti												
Rimorsi												
Speranze												
Lamentele												
...												
...												

2. Se hai compilato la tabella per ogni distrazione, potresti notare dove va più spesso la tua mente, che tipo di pensieri fa:

3. Nota se e quando la tua mente ti aiuta effettivamente con quei pensieri

4. Quando ti accorgerai di rimuginare, prova a dire mentalmente: "Noto che sto giudicando/valutando/fantasticando/prevedendo/catastrofizzando/progettando, ecc.." e così farai DEFUSIONE

MindACT 2017 – Diritti riservati-