













































































Concentrarea atenției asupra respirației constituie o metodă de ancorare în prezent. Când gândurile vor începe să-ți fugă spre trecut sau spre viitor, concentrează-te pe respirație. Aceasta te va ajuta mereu să rămâi în prezent.





## Varietate zilnică

Lista de mai jos conține câteva modalități prin care îți poți schimba rutina zilnică. Restul punctelor trebuie completate de tine.

- mută-ți ceasul pe cealaltă mână
- mergi la serviciu pe un alt drum
- ia masa de prânz la o altă oră
- spală-te pe dinți cu mâna cu care nu te speli de obicei
- citește un alt ziar
- dormi pe cealaltă parte a patului
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Alege una dintre variantele din listă. Încearc-o.



**„Lucruri neînsemnate? Momente neînsemnate? Dar cine zice că sunt «neînsemnate»!“**

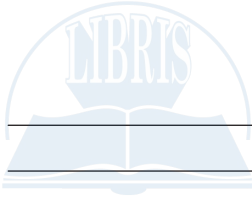
Jon Kabat-Zinn





# Recunoștință de la a la z

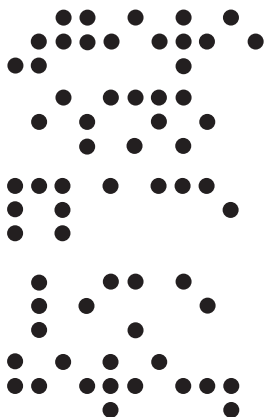
A	_____ Notează aici toate lucrurile pentru care _____ ești recunoscător.
B	_____ Lasă-te inspirat de litere...
C	_____
D	_____
E	_____
F	_____
G	_____
H	_____
I	_____
J	_____
K	_____
L	_____



	m
	n
	o
	p
	q
	r
	s
	t
	u
	v
	w
	x
	y
	z



Tiparele din această pagină și din cea alăturată sunt aproape identice. Uită-te cu atenție și încearcă să găsești diferențele.



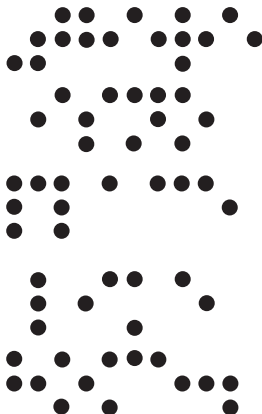
Fii atent la gândurile și sentimentele care te încercă în timp ce faci acest exercițiu:

- Plictiseală    Nerăbdare    Furie    Plăcere  
 Teama de a trece ceva cu vederea    Altele \_\_\_\_\_

---

---





Observații:

---

---

---

---

Explicații: Punctele din cele două desene reprezintă litere din Braille, alfabetul persoanelor deficiente de vedere. Descifrează mesajul.