

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE DELLA SCHEDA

Compilare **Una** scheda per ogni pratica svolta. Compila tutti i campi: Tuo nome e cognome, nome della pratica, per quanti giorni l'hai praticata Dal- al, con regolarità, e in che parte della giornata. Le sensazioni sono molto importanti, quindi segna:

Fisiche: Tensioni, rilassamento, energia, leggerezza, ecc.

Mentali: Calma, chiarezza, distrazioni, difficoltà, di concentrazione, ecc.

Emotive: Serenità, ansia, euforia, ecc.

ESEMPIO:



SCHEDA DI OSSERVAZIONE E RIFLESSIONE SULLA PRATICA

Nome e cognome: Nome della Pratica:

Svolta dal al Con Regolarità Parte della Giornata

Durante la pratica

Quali sensazioni fisiche ho percepito? (respiro, corpo, tensioni, leggerezza, calore, vibrazioni, ecc.)

Quali emozioni o stati interiori sono emersi?

Difficoltà (fisiche, mentali, di concentrazione)?

Dopo la pratica

Com'è cambiato il mio stato rispetto all'inizio? (fisico, emotivo, mentale)

Ho percepito effetti immediati particolari?

Continuità della pratica

Nella ripetizione quotidiana, ho notato cambiamenti nel modo di praticare?

Si sono manifestate differenze tra i vari giorni o momenti della giornata?

Comprensione e integrazione

Quali insegnamenti o intuizioni ho tratto da questa pratica?

Ho percepito collegamenti con altre pratiche (respiro, postura, concentrazione, ecc.)?

Come posso integrare ciò che ho sperimentato nella vita quotidiana?

Spazio personale

Appunti liberi, riflessioni spontanee, eventuali domande emerse.