

Mindfulness

Mindfulness intensive

Modul 2



Radni listovi za
domaći rad

Mindfulness intensive



by Energy House



www.energyhouse.life
info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

SADRŽAJ

Radni listovi za domaći rad

PREPORUKA RASPOREDA PO DANIMA	1
VEŽBA: KAKO PROVODIM SVOJE VREME.....	2
VEŽBA: SVESNOST MISLI U TOKU DANA.....	4

PREPORUKA RASPOREDA PO DANIMA

	Ujutru trajanje 7'	U toku dana trajanje 10'	Poslepodne trajanje 30'	Pre spavanja trajanje 12'
Petak	Mindfull disanje	Mindfull vežbe	Kako provodim svoje vreme?	Mindfulness meditacija
Subota	Jutarnja meditacija		Kako provodim svoje vreme?	Body Scan
Nedelja	Mindfull disanje	Mindfull vežbe	Kako provodim svoje vreme?	
Ponedeljak	Jutarnja meditacija		Kako provodim svoje vreme?	Mindfulness meditacija
Utorak	Mindfull disanje	Mindfull vežbe	Kako provodim svoje vreme?	
Sreda	Mindfull disanje	Mindfull vežbe	Kako provodim svoje vreme?	Body Scan

Nekoliko puta u toku dana potrudite se da sebi kažete STOP i postavite sebi pitanja.



VEŽBA: KAKO PROVODIM SVOJE VREME

Tokom sledećih sedam dana vodite računa o tome kako provodite svoje vreme. Uključite se što više možete tokom 24 sata. Zatim, napravite analizu u sledećim kategorijama za svaki dan:

Vreme sa porodicom	
Vreme sa intimnim partnerom,	
Radno vreme,	
Vreme za negu sebe,	
Vreme za opuštanje,	
Vreme sa prijateljima,	
Vreme za obavljanje kućnih poslova,	
Ostalo (navedi).	



ZATIM SE ZAPITAJTE I ZAPIŠITE SVOJE ODGOVORE:

1. Za šta/koga nisam imao/la dovoljno vremena danas?

2. Kada sam se osetio/la užurbano?

3. Šta nisam postigao/la danas i kako se osećam po tom pitanju?



VEŽBA: SVESNOST MISLI U TOKU DANA

ZAPIŠITE SVOJE MISLI KOJE SE POJAVE TOKOM DANA:

1. Automatske pozitivne misli:

2. Automatske negativne misli:

3. Pitanja koja su mi se pojavila kada je ovaj trening u pitanju:





Mindfulness

by Energy House

www.energyhouse.life

info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved