

CHE COSA MI ASPETTAVO PRIMA DI COMINCIARE, E COME MI SENTIVO

Mi aspettavo di trovare un gruppo di persone più numeroso e la cosa mi agitava. Mi sentivo quindi un po' agitata ed impaurita perché temevo di essere giudicata.

Non avevo idea di cosa si trattasse. Ero curiosa.

Di risolvere alcuni miei problemi di tensione, nervosismo e agitazione, mi sentivo felice di avere finalmente tempo per me stessa.

Conoscevo un pochino l'esperienza, sapevo che sarebbe stata molto faticoso per me stare ferma con me stessa. Mi sentivo in trappola / obbligata.

IN CHE COSA HO TROVATO CONSISTERE L'ESPERIENZA DELLA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA, E COME MI SENTO ORA

Mi sento dopo questa esperienza di avere la possibilità di cambiare qualcosa nella mia vita di concreto per modificare atteggiamenti e pensieri che portano a sofferenza.

Nel mio caso: La meditazione in questa esperienza consiste nell'estraniarsi dalle cose pratiche di ogni giorno. Cerco di non aderire troppo a cose di tipo materiale. Mi rendo conto che è il primo gradino (il più basso) di questo percorso.

L'esperienza della meditazione mi ha fatto capire di fermarsi ogni tanto e buttare fuori dal corpo stress e nervosismo dedicandosi a se stessi. Mi sento abbastanza bene e vorrei continuare questa esperienza cercando un momento per me durante il giorno.

Essere a contatto con il mio corpo, le mie sensazioni fisiche ed emotive, mi sento molto rilassata e serena.

**COME PENSO CHE L'ESPERIENZA DELLA MEDITAZIONE DI
CONSAPEVOLEZZA POSSA INFLUENZARMI IN FUTURO**

Cercherò di praticarla.

Spero di migliorare e di raggiungere un grado di serenità maggiore.

Penso che mi aiuterà a rilassarmi nei momenti di nervosismo e a lasciare la mente concentrandomi sul mio io.

Credo che sia necessario per me e per il mio benessere continuare i futuri giovedì anche se non nego che a volte mi pesa il pensiero poi dopo essere venuta felice di averlo riprovato.

**COME VALUTO E COSA PENSO IN TERMINI PIU' GENERALI
DELL'ESPERIENZA DELLA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA DOPO
AVERNE FATTO L'ESPERIENZA**

Penso sia una pratica antica valida per me.

Penso sia un'esperienza positiva e che possa aiutare moltissimo le persone sottoposte a stress che causano loro invincibili ansie.

La meditazione per me è stata una bella esperienza, finalmente saprò come dedicarmi di più a me stessa prendendomi almeno un'ora alla settimana solo per me e cercare di liberarmi della mia tristezza interna meditando spesso. Grazie

È una cosa bellissima, che fa bene, la testata anche sul cibo, ed avendo disturbi del comportamento alimentare è una medicina senza ricetta.