**ESERCIZI DA FARE A CASA**

**1) Traccia: “Ascolto e Osservazione su se stessi”, consapevolezza delle proprie emozioni**

**A) Create un momento di silenzio interiore, assumendo una postura rilassata, liberando la mente da pensieri superflui, respirando profondamente.**

**B) Fermate l’attenzione su una recente giornata che vi ha turbato in modo particolare, fissate mentalmente la situazione che ha creato il maggior stato di tensione e tenetela ferma lì, per qualche secondo e poi provate a far riemergere il tipo di emozione che vi ha evocato.**

1. **Ricordate come avete reagito in quella circostanza (ciò che avete detto o ciò che avete fatto).**

**2°) Traccia: mentre ascoltavi questa lezione, quante volte:**

* **sei stato distratto da qualcosa?**
* **ti è venuto in mente qualcosa che volevi fare?**
* **hai controllato lo smartphone?**
* **avresti voluto passare ad altro, ma hai resistito?**
* **cose intorno a te hanno fatto rumore o sono state fonte di distrazione?**
* **altre persone hanno cercato la tua attenzione?**

**Esprimere le proprie riflessioni da consegnare nell’incontro successivo**