

Questionario personale

Come ti sei sentito*?



Rispondi a queste domande. Non concentrarti sulla scrittura razionale, ma lascia spazio a ciò che arriva senza frenare le tue emozioni.

- 1. Avevi mai praticato meditazione prima di Jessica? Se sì, quali erano le tue sensazioni?**

- 2. Sei riuscito* ad effettuare le visualizzazioni guidate dalla mia voce?**

- 3. Se sì, descrivi l'esperienza che hai provato nel corpo, scrivi se hai avvertito tensioni nel fisico durante la pratica**

4. Hai avvertito giudizio e/o prestazione durante la pratica?

5. Cosa ti ha lasciato a livello emozionale la pratica?

6. Rispetto all'inizio della pratica, come senti adesso corpo & mente?

7. Pratteresti nuovamente? Se sì, perché? Se no, perché?

Scrivere dopo le pratiche meditative aiuta a dare spazio a ciò che sentiamo e a tenere memoria come se fosse una banca dati.

Le risposte non saranno sempre uguali, per questo è importante scrivere, in modo da permetterti di conoscerti meglio.

*Questionario ufficiale utilizzato sul paziente oncologico a fine pratica