

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Taccuino di Meditazione

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico
Analista Comportamentale
F.A.C.S. Analyst
Mindfulness Trainer

SETTIMANA 1

Fai Esperienza della Presenza
Calendario Settimana 1
Quaderno Settimana 1
Note Personali

SETTIMANA 2

Allenare il Tuo Stato di Presenza
Calendario Settimana 2
Quaderno Settimana 2
Note Personali

SETTIMANA 3

La Presenza Quotidiana
Calendario Settimana 3
Quaderno Settimana 3
Note Personali

SETTIMANA 4

Il Risveglio dei Sensi
Calendario Settimana 4
Quaderno Settimana 4
Note Personali

SETTIMANA 5

Lo Spazio di Respiro
Calendario Settimana 5
Quaderno Settimana 5
Note Personali

SETTIMANA 6

Lasciare Andare il Giudizio
Calendario Settimana 6
Note Personali

SETTIMANA 7

Il Non Reagire
Calendario Settimana 7
Quaderno Settimana 7
Note Personali

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

SETTIMANA 8

Usare il Dialogo Interiore

Calendario Settimana 8

Note Personali

SETTIMANA 9

Inizia a Costruire la Tua Pratica

Calendario Settimana 9

Quaderno Settimana 9

Note Personali

SETTIMANA 10

Evitamento Esperienziale VS Accettazione

Calendario Settimana 10

Note Personali

SETTIMANA 11

La Consapevolezza Relazionale

Calendario Settimana 11

Note Personali

SETTIMANA 12

L'Amore Compassionevole

Calendario Settimana 12

Note Personali

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Settimana 1

Fai Esperienza della Presenza

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Calendario Settimana 1

Sperimenta la presenza

Nella seguente tabella trovi gli esercizi da svolgere questa settimana. Tenere un calendario ti aiuta a ricordarti di svolgere la tua pratica quotidiana.

SETTIMANA 1	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
La Sveglia							
Esercizio mani e piedi							
Quaderno: rispondi alle domande							
Quaderno: scrivi le impressioni							

Quaderno Settimana 1

Rispondi alle seguenti Domande

1 Che cosa significa (per te) “essere presente”? Non voglio una risposta scolastica, dove ripeti ciò che ho detto nel training, ma la tua impressione soggettiva.

2- Durante l'esercizio “mani e piedi” sei riuscito a notare quando ti distraevi? Descrivi velocemente come ti rendi conto di non essere più a contatto con i piedi e con le mani.

3- Cerca nella tua esperienza due o tre attività che ti sembra ti facciano accedere naturalmente al tuo stato di presenza.

4- Tra i benefici della meditazione di cui abbiamo discusso, quali sono quelli a cui maggiormente aspiri? Scrivili qui sotto e motivali, chiedendoti “perché desidero quel beneficio?”.

Scrivi le tue impressioni

[illegible]

Psicologo Clinico
Analista Comportamentale
F.A.C.S. Analyst
Mindfulness Trainer

Scrivi i tuoi pensieri

[illegible]

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Settimana 2

Allenare il tuo stato di Presenza

Calendario Settimana 2

Allenare il tuo Stato di Presenza

Nella seguente tabella trovi gli esercizi da svolgere questa settimana. Tenere un calendario ti aiuta a ricordarti di svolgere la tua pratica quotidiana.

SETTIMANA 1	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
Esercizio dei 20 respiri							
Bodyscan semplificato							
Quaderno: scrivi quando ti senti nel fare e nell'essere e che cosa fare per riuscire a fare il bodyscan ogni giorno							

La modalità del fare e quella dell'essere

[illegible]

Psicologo Clinico
Analista Comportamentale
F.A.C.S. Analyst
Mindfulness Trainer

Scrivi i tuoi pensieri

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines, each set consisting of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated down the entire page to provide a guide for letter height and placement. The paper is otherwise completely empty, with no text or other markings.

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Settimana 3

La Presenza Quotidiana

Calendario Settimana 3

La Presenza Quotidiana

Nella seguente tabella trovi gli esercizi da svolgere questa settimana. Tenere un calendario ti aiuta a ricordarti di svolgere la tua pratica quotidiana.

SETTIMANA 1	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
Esercizio dei 20 respiri							
Bodyscan semplificato							
Consapevolezza Ambientale							
La Sveglia							
Esercizio Meditazione Camminata							
Quaderno: programma le tue camminate consapevoli, scrivi i dettagli che ti colpiscono durante la consapevolezza ambientale, tieni nota dei tuoi stati di presenza spontanea							

Scrivi le tue impressioni

[illegible]

Psicologo Clinico
Analista Comportamentale
F.A.C.S. Analyst
Mindfulness Trainer

Scrivi i tuoi pensieri

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines, each set consisting of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated down the entire page to provide a guide for letter height and placement. The paper is otherwise completely blank, with no text or other markings.

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Settimana 4

Il Risveglio dei Sensi

Calendario Settimana 4

Il Risveglio dei Sensi

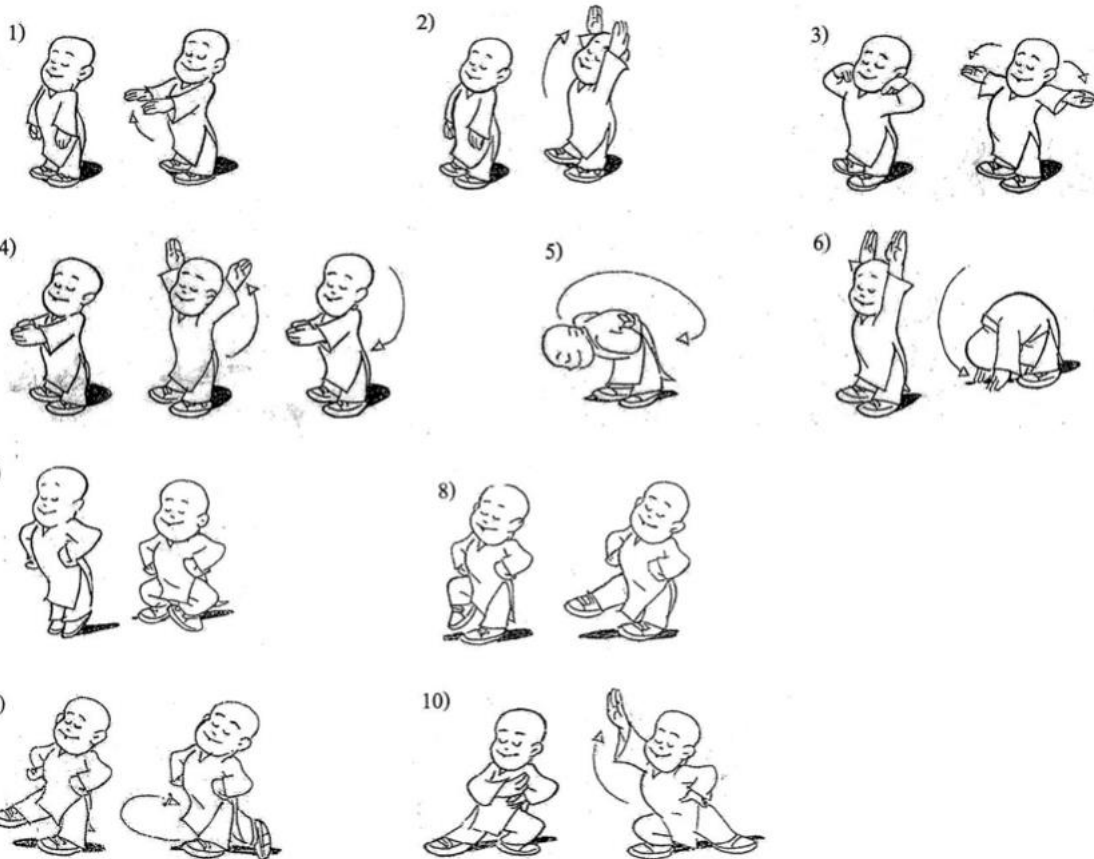
Nella seguente tabella trovi gli esercizi da svolgere questa settimana. Tenere un calendario ti aiuta a ricordarti di svolgere la tua pratica quotidiana.

SETTIMANA 1	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
Esercizio dei 20 respiri							
Bodyscan semplificato							
Esercizio della Macedonia							
Esercizio del senso diverso							
Quaderno: per esercitare il senso della propriocezione svolgi gli esercizi di ginnastica dolce riportati nella pagina successiva							

Quaderno Settimana 4

Il Senso della Propriocezione

Per allenare il tuo senso della propriocezione svolgi i seguenti esercizi di ginnastica dolce sviluppati dal monaco buddhista Thích Nhất Hạnh. Clicca [questo link](#) per vederli. Una volta visto il video, i disegni qui sotto possono servirti come promemoria. Durante gli esercizi ricorda di: coordinare respiro e movimento, sorridere durante l'espirazione, essere presente.



Psicologo Clinico
Analista Comportamentale
F.A.C.S. Analyst
Mindfulness Trainer

Scrivi i tuoi pensieri

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines, each set consisting of three dashed lines to define the height of capital letters and a solid baseline. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for letter formation and alignment. There is no text or other markings on the paper.

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Settimana 5

Lo spazio di Respiro

Calendario Settimana 5

Lo Spazio di Respiro

Nella seguente tabella trovi gli esercizi da svolgere questa settimana. Tenere un calendario ti aiuta a ricordarti di svolgere la tua pratica quotidiana.

SETTIMANA 1	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
Esercizio dei 20 respiri							
Bodyscan semplificato							
Esercizio dello Spazio di Respiro							
Quaderno: tieni nota delle tue impressioni sul respiro, delle difficoltà che incontri							

Quaderno Settimana 5

I Tuoi Respiri

Tieni nota delle tue impressioni sul respiro. Riesci a farli oppure no? Quali difficoltà incontri?

Handwriting practice lines for the journal entry.

Psicologo Clinico
Analista Comportamentale
F.A.C.S. Analyst
Mindfulness Trainer

Scrivi i tuoi pensieri

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines, each set consisting of three dashed lines to define the height of capital letters and a solid baseline. The sets are repeated down the entire page, providing ample space for practicing letter formation and alignment.

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Settimana 6

Lasciare andare il giudizio

Calendario Settimana 6

Lasciare andare il giudizio

Nella seguente tabella trovi gli esercizi da svolgere questa settimana. Tenere un calendario ti aiuta a ricordarti di svolgere la tua pratica quotidiana.

SETTIMANA 1	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
Esercizio dei 20 respiri							
Bodyscan semplificato							
Etichetta il giudizio							
Ascolta il giudizio degli altri							
Oltre le etichette mentali							

Psicologo Clinico
Analista Comportamentale
F.A.C.S. Analyst
Mindfulness Trainer

Scrivi i tuoi pensieri

[illegible]

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Settimana 7

Il non reagire

Calendario Settimana 7

Il non reagire

Nella seguente tabella trovi gli esercizi da svolgere questa settimana. Tenere un calendario ti aiuta a ricordarti di svolgere la tua pratica quotidiana.

SETTIMANA 1	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
Esercizio dei 20 respiri							
Bodyscan semplificato							
Resta Immobile							
Esercizio del Non Reagire							
Quaderno: quello a cui reagisci, quello che domini							

Quello a cui reagisci, quello che domini

[illegible]

Psicologo Clinico
Analista Comportamentale
F.A.C.S. Analyst
Mindfulness Trainer

Scrivi i tuoi pensieri

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines, each set consisting of three dashed lines to define the height of capital letters and a solid baseline. The sets are repeated down the entire page, providing ample space for practicing letter formation and alignment.

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Settimana 8

Usare il dialogo interiore

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Calendario Settimana 8

Usare il tuo dialogo interiore

Nella seguente tabella trovi gli esercizi da svolgere questa settimana. Tenere un calendario ti aiuta a ricordarti di svolgere la tua pratica quotidiana.

SETTIMANA 1	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
Esercizio dei 20 respiri							
Bodyscan semplificato							
Uso consapevole del linguaggio							
Parole del presente							
Esercizio di Perls							

Psicologo Clinico
Analista Comportamentale
F.A.C.S. Analyst
Mindfulness Trainer

Scrivi i tuoi pensieri

[illegible]

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Settimana 9

Inizia a costruire la tua pratica

Calendario Settimana 9

Inizia a Costruire la Tua Pratica

Nella seguente tabella trovi gli esercizi da svolgere questa settimana. Tenere un calendario ti aiuta a ricordarti di svolgere la tua pratica quotidiana.

SETTIMANA 1	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
Esercizio dei 20 respiri							
Bodyscan semplificato							
Esercizio diventa te stesso							
Quaderno: scrivi le parole che rappresentano le “zattere” che emergono durante la pratica							

I tuoi pensieri durante la pratica

[illegible]

Psicologo Clinico
Analista Comportamentale
F.A.C.S. Analyst
Mindfulness Trainer

Scrivi i tuoi pensieri

[illegible]

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Settimana 10

Evitamento esperienziale vs accettazione

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Calendario Settimana 10

Evitamento esperienziale vs accettazione

Nella seguente tabella trovi gli esercizi da svolgere questa settimana. Tenere un calendario ti aiuta a ricordarti di svolgere la tua pratica quotidiana.

SETTIMANA 1	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
Esercizio dei 20 respiri							
Bodyscan semplificato							
Ovunque casa nella pratica quotidiana							
Ovunque casa nella pratica informale							

Psicologo Clinico
Analista Comportamentale
F.A.C.S. Analyst
Mindfulness Trainer

Scrivi i tuoi pensieri

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines, each set consisting of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated down the entire page to provide a guide for letter height and placement. The paper is otherwise completely empty, with no margins, text, or other markings.

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Settimana 11

Consapevolezza Relazionale

Calendario Settimana 11

Consapevolezza Relazionale

Nella seguente tabella trovi gli esercizi da svolgere questa settimana. Tenere un calendario ti aiuta a ricordarti di svolgere la tua pratica quotidiana.

SETTIMANA 1	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
Esercizio dei 20 respiri							
Bodyscan semplificato							
Esercizio dell'ascolto attivo							
La ruota della consapevolezza							

Psicologo Clinico
Analista Comportamentale
F.A.C.S. Analyst
Mindfulness Trainer

Scrivi i tuoi pensieri

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines, each consisting of three parallel lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated vertically down the entire page, providing a guide for letter height and placement. The background is white, and the lines are printed in a light gray or blue color. There is no text or other markings on the page.

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Settimana 12

L'Amore compassionevole

Dott. Matteo Guariso

Psicologo Clinico

Analista Comportamentale

F.A.C.S. Analyst

Mindfulness Trainer

Calendario Settimana 12

L'Amore compassionevole

Nella seguente tabella trovi gli esercizi da svolgere questa settimana. Tenere un calendario ti aiuta a ricordarti di svolgere la tua pratica quotidiana.

SETTIMANA 1	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
Esercizio dei 20 respiri							
Bodyscan semplificato							
L'Amore compassionevole nella pratica quotidiana							
L'Amore vompsonevole verso gli altri							

Psicologo Clinico
Analista Comportamentale
F.A.C.S. Analyst
Mindfulness Trainer

Scrivi i tuoi pensieri

[illegible]