

Ημερολόγιο Προσωπικής Πρακτικής



Η καταγραφή της πρακτικής σου, βοηθά να αναπτύξεις επίγνωση και να αντιληφθείς τις αλλαγές και πως η αντίδρασή σου επηρεάζει τις καταστάσεις που συναντάς καθημερινά. Μελέτησε τις δικές σου καταγραφές και δώσε χρόνο να εκτιμήσεις τις μετακινήσεις που πετυχαίνεις. Το αποτέλεσμα είναι προσθετικό.!

Κατάσταση	Τεχνική που έκανα	Πως αντέδρασα	Πως επηρεάστηκε το αποτέλεσμα	Ποιά ήταν η διαφορά;
Εκνευρίστηκα με συνάδερφο	Τεχνική Καρδιακής Αναπνοής™ (αρκετές φορές)	Ήμουν πιο ήρεμος.	Είχαμε καλύτερη συζήτηση. Δε συμφωνήσαμε αλλά ήταν οκ.	Δεν εκνευρίστηκα και δεν παρεξηγηθήκαμε.
Συνέντευξη για πρόσληψη	Τεχνική Καρδιακής Αναπνοής™ (αρκετές φορές)	Ένοιωσα πιο σταθερός	Είχα συγκέντρωση και απαντούσα με σαφήνεια	Δεν είχα νευρικότητα και στο τέλος το απόλαυσα!
Στο τέλος της δουλειάς	Τεχνική Άμεσης Συνοχής®	Ένοιωσα εκτίμηση για τη δουλειά που έκανα.	Το απόγευμα ήταν χαλαρωτικό; είχα ενέργεια και απόλαυσα το βιβλίο μου.	Κοιμήθηκα καλύτερα.
Στο ξεκίνημα της ημέρας	Τεχνική Άμεσης Συνοχής®	Έθεσα το ρυθμό για την υπόλοιπη ημέρα μου.	Καταλάβαινα τις στιγμές που έχανα τη συνοχή μου.	Η ημέρα μου έρεε καλύτερα ακόμη και στις δυσκολίες.
Δεν μπορούσα να ενεργοποιήσω θετικό συναίσθημα.	Τεχνική Καρδιακής Αναπνοής™	Συνέχισα την πρακτική για να διατηρώ 'ουδετερότητα'.	Δεν είχα συναισθηματική φόρτιση κατά τη διάρκεια της ημέρας.	Εξοικονόμησα ενέργεια.
Είχα ξανά μια από αυτές τις άσχημες αντιδράσεις μου.	Τεχνική Αναπνοής Διάθεσης™	Ανέπνευσα τη διάθεση της ροής να χαλαρώσω και να εξοικονομήσω ενέργεια.	Προετοιμάστηκα να επαναλαμβάνω την άσκηση κατά τη διάρκεια της ημέρας.	Δεσμεύτηκα να επαναλαμβάνω την άσκηση.

Ημερολόγιο Προσωπικής Πρακτικής



Η καταγραφή της πρακτικής σου, βοηθά να αναπτύξεις επίγνωση και να αντιληφθείς τις αλλαγές και πως η αντίδρασή σου επηρεάζει τις καταστάσεις που συναντάς καθημερινά. Μελέτησε τις δικές σου καταγραφές και δώσε χρόνο να εκτιμήσεις τις μετακινήσεις που πετυχαίνεις. Το αποτέλεσμα είναι προσθετικό.!

Κατάσταση	Τεχνική που έκανα	Πως αντέδρασα	Πως επηρεάστηκε το αποτέλεσμα	Ποιά ήταν η διαφορά;
Αφιέρωσα χρόνο για εμένα	Τεχνική Καρδιακής Εστίασης®	Αισθάνθηκα καλά να προσέχω τον εαυτό μου	Κοιμήθηκα καλύτερα	Έπεσα για ύπνο χωρίς τις ανησυχίες μου.
Εξάσκησα την Ανθεκτικότητα μου.	Τεχνική Καρδιακής Εστίασης®	Με την Καρδιακή Εστίαση είμαι πιο ανθεκτικός κατά τη διάρκεια της ημέρας.	Είναι σαν να λαδώνω τη μηχανή μου, δουλεύει καλύτερα.	Συνηθίζω την τακτική εξάσκηση.
Μου προσφέρθηκε καλύτερη δουλειά που όμως είναι πολύ πιο μακριά από το σπίτι μου.	Τεχνική Παγώματος της Εικόνας®	Ευχαριστημένος αλλά όχι έτοιμος να αφήσω την εργασία μου. Θα ταξίδευα καθημερινά; Θα μετακόμιζα με την οικογένειά μου; Αναδύθηκαν αρκετες εναλλακτικές.	Απέκτησα σταθερότητα και διαύγεια να οργανώσω πλάνο αντικατάστασής μου στην εργασία μου και προετοιμασίας της οικογένειάς μου για μετακόμιση.	Ακολούθησα τη διαίσθησή μου και άκουσα τησωτερική μου φωνή διατηρώντας τη φροντίδα μου για τους άλλους.
Διαξυφισμός με μέλος της οικογένειας.	Τεχνική Συνεκτικής Επικοινωνίας™	Συνήθως μου πατάει τα κουμπιά και δεν μπορώ να ακούσω τι λέει.	Μπορούσα να ακουσω με κατανόηση και συμπόνια.	Δεν χάθηκα στο δράμα και ο άλλος αισθάνθηκε ότι τον άκουσα.
Δεν μπορούσα να ενεργοποιήσω ανανεωτικό συναίσθημα.	Τεχνική Καρδιακής Αναπνοής™	Χρησιμοποίησα το Χάρτη της Καρδιάς για να καταγράψω όλες μου τις υποχρεώσεις.	Ο χάρτης της καρδιάς μου έδωσε πρόσβαση σε δημιουργικούς τρόπους και σε βήματα για μείωση του στρες.	Χαλάρωσα και μπόρεσα να συνοχή να φτιάξω ένα πρόγραμμα δράσης.

Ημερολόγιο Προσωπικής Πρακτικής



Η καταγραφή της πρακτικής σου, βοηθά να αναπτύξεις επίγνωση και να αντιληφθείς τις αλλαγές και πως η αντίδρασή σου επηρεάζει τις καταστάσεις που συναντάς καθημερινά. Μελέτησε τις δικές σου καταγραφές και δώσε χρόνο να εκτιμήσεις τις μετακινήσεις που πετυχαίνεις. Το αποτέλεσμα είναι προσθετικό.!

Κατάσταση	Τεχνική που έκανα	Πως αντέδρασα	Πως επηρεάστηκε το αποτέλεσμα	Ποιά ήταν η διαφορά;

Track Your Practice Log



Tracking your practice can help you build awareness and notice changes in how your response impacts you and the daily situations you encounter. Review this handout and take time to appreciate each shift you made. They all add up!

Situation	Technique/Practice I Used	How I Responded	How My Responses Affectd the Outcome	What was Different?