

LA MIA ANSIA

Data			
Descrivi l'esperienza, eri consapevole dei sentimenti provati?			
Descrivi le sensazioni che hai percepito nel corpo durante questo momento			
Cosa era successo l'attimo prima?			
Quali stati d'animo, sentimenti e pensieri hanno accompagnato questo evento?			
Quali sono i pensieri che ti passano per la mente ora, mentre stai scrivendo?			