



 INSPIRA'M

Diari del Repte de 21 Dies de Mindfulness

Un recorregut de tres setmanes cap a la consciència plena

Nom: _____

Data d'inici: _____

Benvingut/da!

Aquest diari t'acompanyarà durant les tres setmanes del repte. No busquis fer-ho perfecte. Només practica amb curiositat i amabilitat.

Com utilitzar aquest diari

- Dedica-hi uns minuts cada dia, preferiblement just després de la teva pràctica.
- Escribeu sense jutjar-te: no hi ha respostes correctes ni incorrectes.
- Si un dia no pots practicar, no passa res. Simplement reprèn-ho l'endemà.
- Al final del repte trobaràs una fitxa per construir la teva rutina personal.

01 Tornar al cos

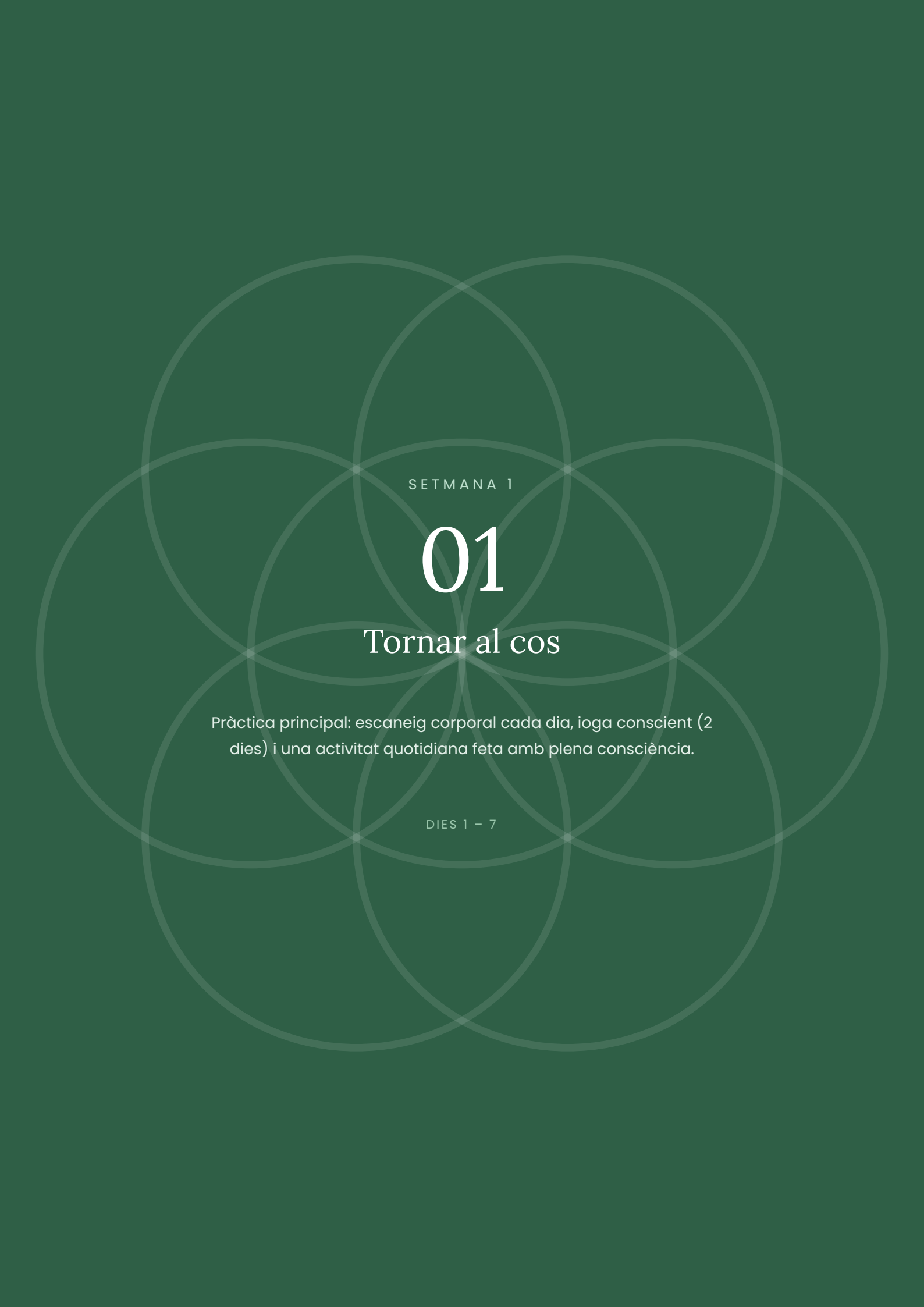
Pràctica principal: escaneig corporal cada dia, ioga conscient (2 dies) i una activitat quotidiana feta amb plena consciència.

02 Observar sense jutjar

Alterna escaneig corporal i meditació de la respiració. Ioga conscient (2 dies). Observa els moments agradables.

03 Integrar

Alterna un dia meditació de la respiració i l'altre ioga conscient. Un escaneig corporal a la setmana. Comença a crear la teva pròpia rutina realista.



SETMANA 1

01

Tornar al cos

Pràctica principal: escaneig corporal cada dia, ioga conscient (2 dies) i una activitat quotidiana feta amb plena consciència.

DIES 1 – 7



Quina pràctica he fet avui?

Com em sentia abans de començar?

Com em sento ara?

Què m'ha resultat fàcil?

Què m'ha costat més?

He fet una activitat conscient? Quina?

Una paraula que resumeixi el dia:



Quina pràctica he fet avui?

Com em sentia abans de començar?

Com em sento ara?

Què m'ha resultat fàcil?

Què m'ha costat més?

He fet una activitat conscient? Quina?

Una paraula que resumeixi el dia:



Quina pràctica he fet avui?

Com em sentia abans de començar?

Com em sento ara?

Què m'ha resultat fàcil?

Què m'ha costat més?

He fet una activitat conscient? Quina?

Una paraula que resumeixi el dia:



Quina pràctica he fet avui?

Com em sentia abans de començar?

Com em sento ara?

Què m'ha resultat fàcil?

Què m'ha costat més?

He fet una activitat conscient? Quina?

Una paraula que resumeixi el dia:



Quina pràctica he fet avui?

Com em sentia abans de començar?

Com em sento ara?

Què m'ha resultat fàcil?

Què m'ha costat més?

He fet una activitat conscient? Quina?

Una paraula que resumeixi el dia:



Quina pràctica he fet avui?

Com em sentia abans de començar?

Com em sento ara?

Què m'ha resultat fàcil?

Què m'ha costat més?

He fet una activitat conscient? Quina?

Una paraula que resumeixi el dia:



Quina pràctica he fet avui?

Com em sentia abans de començar?

Com em sento ara?

Què m'ha resultat fàcil?

Què m'ha costat més?

He fet una activitat conscient? Quina?

Una paraula que resumeixi el dia:



SETMANA 2

02

Observar sense jutjar

Alterna escaneig corporal i meditació de la respiració. loga conscient (2 dies). Observa els moments agradables.

DIES 8 - 14



SETMANA 2 · OBSERVAR SENSE JUTJAR

Dia 8

Com han anat les pràctiques?

De què he gaudit avui?



SETMANA 2 · OBSERVAR SENSE JUTJAR

Dia 9

Com han anat les pràctiques?

De què he gaudit avui?

10

SETMANA 2 · OBSERVAR SENSE JUTJAR

Dia 10

Com han anat les pràctiques?

De què he gaudit avui?

11

SETMANA 2 · OBSERVAR SENSE JUTJAR

Dia 11

Com han anat les pràctiques?

De què he gaudit avui?

12

SETMANA 2 · OBSERVAR SENSE JUTJAR

Dia 12

Com han anat les pràctiques?

De què he gaudit avui?

13

SETMANA 2 · OBSERVAR SENSE JUTJAR

Dia 13

Com han anat les pràctiques?

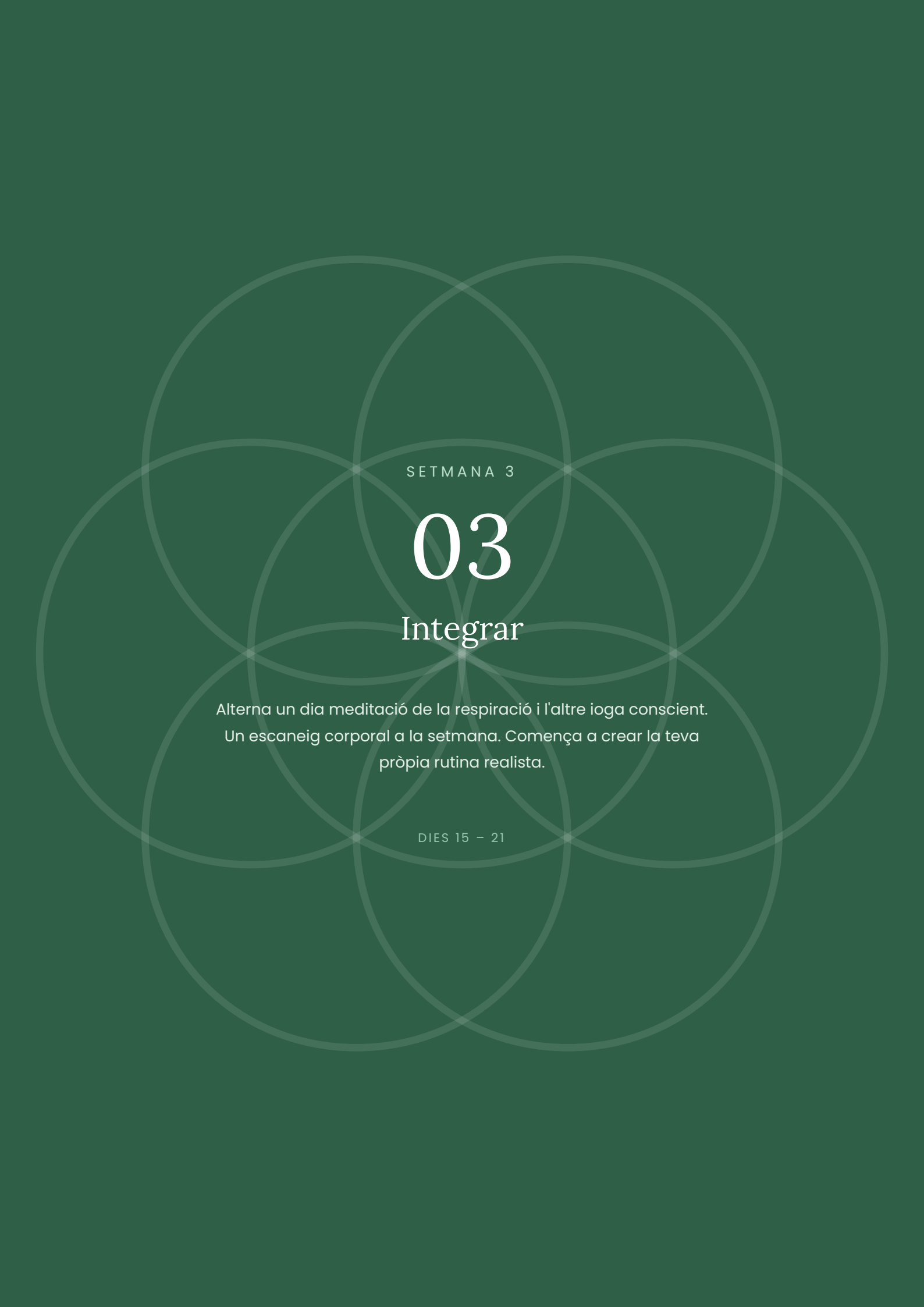
De què he gaudit avui?



Dia 14

Com han anat les pràctiques?

De què he gaudit avui?



SETMANA 3

03

Integrar

Alterna un dia meditació de la respiració i l'altre ioga conscient.
Un escaneig corporal a la setmana. Comença a crear la teva
pròpia rutina realista.

DIES 15 – 21

Integrar el mindfulness a la teva vida quotidiana

1. Què he descobert durant el repte?

• Quina pràctica m'ha ajudat més?

• Quina pràctica m'ha costat més?

• Quins beneficis he notat?

• Quines dificultats encara apareixen?

2. Les meves excuses habituals

Excusa	Com la superaré?

3. La meva rutina personal

• Quants dies practicaré cada setmana?

• Quants minuts dedicaré?

• En quin moment del dia?

• On practicaré?

• Quina pràctica serà la meva principal?

4. El meu compromís

Em comprometo a practicar _____ minuts, _____ dies a la setmana.

Començaré el dia _____ i la meva primera setmana serà així:

Dia	Pràctica	Hora
Dilluns		
Dimarts		
Dimecres		
Dijous		
Divendres		

Dissabte		
Diumenge		



"La constància és més important que la perfecció."

- ✧ La constància és més important que la perfecció.
- ✧ Millor 5-10 minuts cada dia que una hora un cop per setmana.
- ✧ Si un dia no practiques, simplement reprèn-ho l'endemà.
- ✧ La millor rutina és la que encaixa amb la teva vida.

 INSPIRA'M