****

**Praticare la consapevolezza emotiva**

*La prossima volta che ti ritrovi a provare un'emozione ben definita, fatti le seguenti domande. Pratica questa linea di interrogatorio spesso, specialmente quando si sperimentano emozioni spiacevoli.*

Come mi sento?

Come faccio a saperlo?

Cosa provo? Che sensazioni?

Dove lo sento?

Da dove è iniziato nel mio corpo?

Come faccio a riconoscere quando anche gli altri sperimentano questa emozione?

Noto qualcuno di questi segni in me stesso?

Che cosa osservo nel mio linguaggio del corpo, nel tono della voce, nei pensieri, nei comportamenti?