



Ecco i promemoria che accompagnano il libro
Come addomesticare un elefante selvaggio
e altre avventure nella mindfulness,
di Jan Chozen Bays



Mano
non dominante
1

Non lasciare
tracce
2

Intercalari
3

Mangia
e basta
5

Complimenti
autentici
6

Postura
7



Respira
10

Aspettare
12

Digiuno
dai media
13

Occhi
amorevoli
14

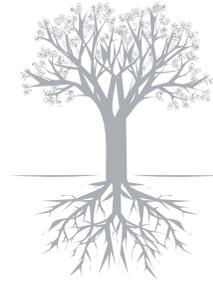


Tre
respiri

16



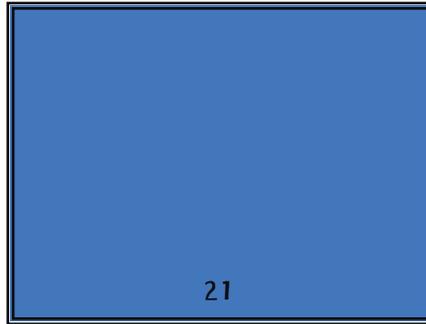
17



18

Sì

20



21

Piedi

22

Spazio
vuoto

23

Un boccone
alla volta

24

Desideri
sconfinati

25

Studia la
sofferenza

26

Acqua

28



Guarda in alto

29



Definire
e difendere

30

Annusa

31

Questa persona
potrebbe morire
stanotte

32

Caldo
e freddo

33

Terra

34

Nota
l'ostilità

35

Stai
ignorando?

36

Vento

37

Ascolta come
una spugna

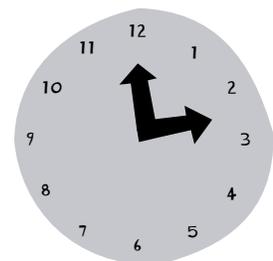
38

Apprezza

39

Invecchiare

40



41



Procrastinazione

42



43

Impazienza

44

Ansia

45

Guida
consapevole

46

Guarda
a fondo
nel cibo

47

Luce

48

Stomaco

49

Centro

50

Gentilezza
amorevole
per il corpo

51

Sorridi

52

Meglio
di come
l'ho trovato

53