



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

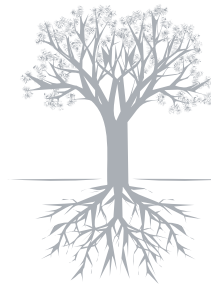


Tre  
respiri

16



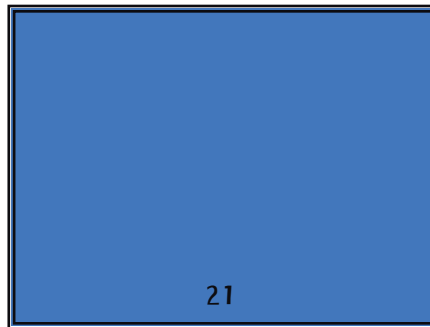
17



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

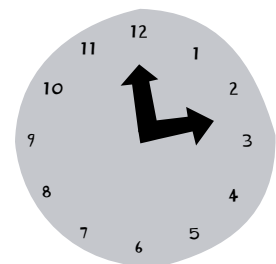
38

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