



ZU MUSIC
musica oltre l'ascolto



QUESTIONARIO MEDITAZIONE DELLA QUIETE

Situazione iniziale (prima di iniziare la Meditazione):

1a. STRESS - Qual è il livello di tensione/stress che percepisci ora?

(Nessuna tensione/Rilassamento) 1 2 3 4 5 (Tensioni forti/Stress)

2a. PENSIERI - Qual è la quantità di pensieri che hai ora in mente?

(Nessun pensiero/Pace interiore) 1 2 3 4 5 (Molti pensieri/Ansia)

Situazione finale (appena dopo la Meditazione):

1b. TENSIONI - Qual è il livello di tensione/stress che percepisci ora?

(Nessuna tensione/Rilassamento) 1 2 3 4 5 (Tensioni forti/Stress)

2b. PENSIERI - Qual è la quantità di pensieri che hai ora in mente?

(Nessun pensiero/Pace interiore) 1 2 3 4 5 (Molti pensieri/Ansia)