|  |  |
| --- | --- |
|  | [|.palousemindfulness.com..](http://palousemindfulness.com) |

**Registro de práctica informal (Calendario de eventos placenteros) – Semana 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **¿Cuál fue la experiencia?** | **¿Tuviste conciencia de las emociones placenteras durante el evento?** | **¿Cómo se sintió tu cuerpo, detalladamente, durante esta experiencia?** | **¿Qué estados de ánimo, emociones y pensamientos acompañaron a este evento?** | **¿Qué pensamientos, sensaciones y emociones tienes AHORA mientras escribes este registro?** |
| ***EJEMPLO:***  Estaba yendo a casa después del trabajo, me detuve y escuché el canto de un pájaro. | Si. | Tuve una sensación de ligereza en el rostro, la conciencia de dejar caer los hombros, y levanté los extremos de los labios. | Alivio, placer. “Esto esta bien”, “linda canción”, “es agradable estar afuera”. | Es algo muy pequeño, pero me alegro de haberlo notado. Tengo un sentimiento cálido y un cosquilleo en mi cuerpo. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |