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

**Registro de práctica informal (STOP: Espacio de respiración de un minuto) – Semana 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **¿Cuál fue la situación?** | **¿** **Qué sucedía cuando pensaste tomar un Espacio de respiración? (cuerpo, mente, emoción)** | **¿Qué notaste MIENTRAS realizabas el Espacio de respiración? (cuerpo, mente, emoción)** | **¿Qué notaste DESPUÉS de realizar el Espacio de respiración? (cuerpo, mente, emoción, acción)** | **¿Qué aprendiste?** |
| ***EJEMPLO:***  Estaba en una reunión, donde alguien decía algo que yo sabía que no era cierto. | Mi corazón estaba latiendo, presión en el estómago. Sentí rabia y pensé “¡Él SABE que eso no es cierto!” | Noté tensión en mis hombros, pero cuando puse atención a la respiración, sentí que las cosas empezaban a aligerarse un poco. | Mi estómago y hombros estaban un poco más ligeros. Dije algo, pero desde una posición mucho más calmada. | Sin la pausa, hubiera reaccionado en forma automática y dicho algo de lo que me hubiera arrepentido. Puedo usar el estar atento como señal para usar el Espacio de respiración. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |