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

**Registro de práctica informal – Semana 7**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **¿Cual era la situación?****¿Qué proceso usaste? (Atención de las Cosas Simples, Alimentación Consciente, STOP, Suavizar, Calmar, Permitir)** | **¿Qué te estaba ocurriendo cuando pensaste usar el proceso? (cuerpo, mente, emoción)** | **¿Qué notaste CUANDO estabas haciendo el proceso? (cuerpo, mente, emoción)** | **¿Qué notaste DESPUES de hacer el proceso? (cuerpo, mente, emocion, acción)** | **¿Qué aprendiste?** |
| ***EJEMPLO***Estaba limpiando el garaje y empezando a frustrarme por lo que demoraría, entonces decidí usar la “Atención de las Cosas Simples”. | Me sentí frustrado con lo que estaba demorando, me estaba apurando para terminar, pensando “¡Odio hacer esto- tengo tantas cosas que hacer!” | Comencé a prestar atención a una parte en lo que estaba trabajando: la pila de herramientas en el rincón: sus colores, las formas y como me sentía al tomar la manija de la sierra. | Continué con el proceso por un rato. Estaba mucho más calmado, enfocado solo en lo que estaba haciendo en ESE momento.  | No era el trabajo en si mismo el frustrante, sino mi pensamiento sobre todas las otras cosas que tenía que hacer. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |