

Hoja de "Primeros Pasos"

palousemindfulness.com

[[Haz clic aquí para la versión WORD](#)]

En esta hoja de trabajo comienza tu viaje MBSR. En realidad, escribir tus respuestas a estas preguntas y a las de los registros de práctica te ayudará a consolidar tu práctica y aprendizaje de una manera que no sería posible si, simplemente, respondieras a estas preguntas mentalmente. En cierto modo, esta es la primera práctica del Mindfulness: ser consciente de tus intenciones y compromisos con el proceso que está a punto de comenzar.

Así que, en primer lugar, es probable que haya algo que te trajo a este programa que te pareció ser una buena idea. Por ejemplo, despertaste en medio de la noche con preocupaciones e inquietudes que te impedían tener un plácido sueño, o puedes estar haciendo frente a problemas de salud y has escuchado que el Mindfulness puede ayudarte a lidiar con ellos, o es posible que tengas dificultad para concentrarte, o simplemente puede que desees aumentar tu capacidad de estar presente y participar plenamente en la vida, de aceptarte más plenamente a ti mismo y a los otros, tal y como eres y tal y como son.

Al finalizar el curso, espero que:

Si bien hay cosas que esperas que vas a mejorar, es importante reconocer los aspectos positivos de ti mismo, porque son esas cosas las que forman la base para cualquier automejora. Tenemos la tendencia a dar por sentado nuestros propios puntos fuertes, así que toma unos minutos para reflexionar sobre esto. Por ejemplo, ¿qué diría un buen amigo o familiar cercano que aprecia de ti?

Algunos de mis puntos fuertes son:

Encontrar un tiempo y lugar específico para la media hora de práctica diaria es, probablemente, uno de los obstáculos más difíciles. Anotando ahora cuándo y dónde vas a realizar tu práctica diaria te ayudará a mantener la promesa contigo mismo para practicar cada día. La gente, a menudo, opta por practicar a primera hora de la mañana, antes de que sus compañeros o miembros de la familia estén alrededor, y otros optan por la noche poco antes de acostarse, o simplemente al llegar a casa después del trabajo. EL cuándo practicas exactamente es menos importante que tener un tiempo y lugar establecido. Un tiempo en el que sabes que puedes practicar sin tener que atender el teléfono o responder a otros, y un lugar que sea tranquilo y separado de los demás. En tus respuestas, intenta ser concreto.

¿Cuándo voy a practicar? (por ejemplo, lunes a viernes 6:30, 7:30 sáb/dom):

¿Dónde planeo practicar? (por ejemplo, en la habitación, en el sótano, etc.):

Además, tendrás que disponer de tiempo cada semana para prepararte para la práctica de la semana siguiente, para ver videos de esa semana y / o para iniciar la lectura indicada para esa semana. Dado que se recomienda que practiques seis días a la semana, puedes elegir prepararte para la próxima semana el séptimo día, comenzando a la misma hora que normalmente sueles practicar. En ese día, lo mejor es que reserves un periodo de tiempo de 60-90 minutos.

La hora y día de la semana que voy a preparar la semana siguiente es:

Puede ser muy útil contar con apoyo a medida que avanzas en el curso. Tienes la posibilidad de unirte:
a las **reuniones semanales en Zoom de meditación y conversación** (palousemindfulness.com/es/zoom)
y/o al **grupo online de Facebook** (palousemindfulness.com/es/facebook)
Si quieres unirte a uno de ellos o a ambos, consulta palousemindfulness.com/comunidad.