

Autoevaluación de mitad de curso

Hasta ahora, has experimentado las tres principales prácticas formales (escaneo corporal, meditación sentado, yoga) y varias prácticas informales (simple toma de consciencia, comer "mindfully", toma de consciencia de experiencias agradables/desagradables, STOP/espacio de un minuto para la respiración). ***Aunque esto no lo vas a compartir con nadie, en este punto podría ser útil efectivamente escribir tus pensamientos para reflexionar sobre tu aprendizaje personal igual que de las cosas con las que aún tienes que esforzarte. Un resultado probable de esta toma de consciencia y apreciación activa será un fortalecimiento y refuerzo que se puede llevar naturalmente hasta el final de este curso y más allá.***

¿Notas algo que ya está empezando a suceder? ¿Hay algo que te alienta?

¿Hay algo que todavía no sucede... con lo que todavía tienes que esforzarte?

Toma un momento para ver si puedes recordar un incidente específico en tu vida que sobresale y que, de alguna manera, se relaciona al trabajo que has hecho hasta ahora en este curso (si no viene a tu mente inmediatamente ningún incidente, podrías revisar tus hojas de práctica informales). ¿Cuál fue la situación y qué sucedió?