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

**Registro de práctica informal (Toma de conciencia elemental) – Semana 1**

Cada día de esta semana, intenta ser consciente y brindar atención plena a alguna actividad de tu rutina de manera diferente. Por ejemplo, cuando laves la vajilla estés haciendo la fila, estés sentado en una reunión aburrida, camines desde el coche a tu oficina, etc. Recuerda el ejercicio de la uva pasa, puedes usarlo como una oportunidad para estar consciente mientras comes, para darte cuenta de las texturas, olores, sabores y tactos . Antes de irte a dormir cada noche, piensa al menos en un ejemplo de “conciencia plena”.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **¿Cuál era la situación? ¿Dónde estabas, con quien estabas, que estabas haciendo?** | **¿Qué emociones, pensamientos, sensaciones, notaste antes de decidir experimentar esta acción con “plena conciencia”?** | **¿Qué emociones, pensamientos y sensaciones notaste MIENTRAS practicabas la “plena conciencia”?** | **¿Qué aprendiste de esta experiencia?** | **¿Qué emociones, pensa-mientos/sensaciones, tienes AHORA mientras escribes este registro?** |
| ***EJEMPLO***Lavando los platos después de cenar. | Me estaba sintiendo agobiado. Los hombros y el estómago estaban tensos y estaba pensando “ojalá Cris no hubiera usado tantos platos”. | Sentí el agua tibia en mis manos, disfruté viendo la espuma en los platos, el tiempo pareció detenerse por un momento. | El hecho de poner atención en sensaciones físicas, me trae al momento presente y una tarea aburrida se vuelve más interesante.  | Siento el soporte de la silla en la que estoy sentado, la sensación del lápiz, y me siento agradecido de que un día largo haya terminado. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |