Registro de práctica – Semana 2

PRÁCTICA FORMAL: Lee la descripción de la Práctica sentada. Durante la semana, practica al menos seis veces, alterna entre la Práctica sentada y el Escaneo corporal. Igual que la vez anterior, no esperes sentir nada en particular en estas prácticas. Intenta desprenderte de todas las expectativas al hacer este ejercicio y deja que tu experiencia sea solamente tu experiencia. Podrás encontrar *el link para la Práctica sentada, el Escaneo corporal y todas las Prácticas, en el menú a la izquierda del curso online (palousemindfulness.com).*

Cada vez que practiques, regístralo en esta ficha. En la columna de comentarios, es suficiente con que anotes algunas palabras que te sirvan de recordatorio de las impresiones que has tenido en esta sesión en particular: lo que surgió, lo que sentiste, las sensaciones físicas, emociones, pensamientos, etcétera, que percibiste. ***Es importante que anotes los comentarios inmediatamente después de hacer la práctica, más tarde te será muy difícil recordarlo bien.***

PRÁCTICA INFORMAL: Al final del día, antes de ir a la cama, intenta recordar un evento placentero en particular y regístralo en el Calendario de eventos placenteros.

… Fecha …	Comentarios de la práctica formal (Escaneo corporal o Práctica sentada)