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

**Registro de práctica informal (calendario de eventos desagradables) – Semana 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **¿Cuál fue la experiencia?** | **¿Fuiste consciente de las emociones desagradables durante ese evento?** | **¿Cómo se sintió tu cuerpo, durante esta experiencia? Descríbelo detalladamente**  | **¿Qué estados de ánimos, emociones y pensamientos tuviste relacionados con este evento?** | **¿Qué emociones, pensamientos y sensaciones, sientes ahora mientras escribes este registro?** |
| ***EJEMPLO:***Estaba esperando al fontanero que se retrasaba. Me di cuenta que me iba a perder una reunión importante. | Sí | Palpitaciones en las sienes , tensión en el cuello y hombros, caminaba de un lado a otro | Enfado, impotencia, frustración, “¿A esto le llaman servicio?”, “¡Esos #$!@$#!” – ¡No puedo perder esta reunión!”  | Espero no pasar por esto nuevamente. Tengo una ansiedad moderada y tensión en el estómago. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |