Registro de práctica – Semana 5

PRÁCTICA FORMAL: Practica por lo menos seis veces esta semana, haz la ***Meditación "Acercarse a"*** ***los dos primeros días de esta semana*** y los cuatro días siguientes puedes eligir cualquiera de las prácticas que has hecho hasta ahora (Sentado, Escaneo corporal, Yoga, Acercarse a).

PRÁCTICA INFORMAL: Practica ya sea con ***"Acercarse a emociones difíciles"*** o ***"Acercarse al dolor físico"***, enfócate en una emoción no deseada o un dolor físico que pueda haber surgido durante el día. La emoción no deseada o el dolor físico no tiene que ser grave, por ej. el estar ligeramente molesto con alguien o algo ese día, un dolor de espalda, o tener el cuello u hombros rígidos.

NOTA: Si al final del día, no te viene a la mente ninguna emoción no deseada ni molestia física, *ignora el formato de "Acercarse a" y date el tiempo de sentir gratitud por algo que ocurrió ese día (o, ¡simplemente por el hecho de que no tener sentimientos importantes que no deseas!). Muy a menudo, no nos tomamos el tiempo para experimentar gratitud, por lo tanto, trata de ver si puedes experimentar ese sentimiento de gratitud por unos momentos, e incluso hasta sentirlo en tu cuerpo (por ej. calidez en el pecho, relajación en el estómago, plenitud de corazón, cuello y hombros relajados…). Puedes escribir una nota corta sobre lo que ocurrió cuando hiciste esta práctica en la columna de Registro de prácticas informales.*

…Fecha…	Comentarios sobre la práctica (incluye el tipo de práctica)