Registro de práctica informal ("Acercarse a") – Semana 5

¿Cuál fue la situación? ¿Qué notaste? *(algo que ocasionó sufrimiento emocional o físico: "Esto no me gusta!")*	**¿Cuál fue la emoción más fuerte que sentiste?** *(por ej. ira, tristeza, sufrimiento, impaciencia, confusión, miedo, vergüenza, añoranza, desesperación)*	**¿Cómo describirías esto físicamente?** (por ej. opresión en el pecho, náuseas, dolor en el corazón, dolor de cabeza)	**¿Dónde encuentras algo agradable?** (imagen, memoria, evento pasado, algo por lo que estás agradecido, o una parte del cuerpo sin dolor)	**¿Qué notaste inmediatamente DESPUÉS de haber hecho este proceso (o que notas ahora)?** (cuerpo-mente-emoción-acción)
EJEMPLO (emocional) *Mi jefe me reprendió duramente en un correo. Revisé todas las cosas que pude decir en mi defensa Mis hombros se tensaron, mi mandíbula se apretó, mi estómago estaba tenso.*	*Me sentí vulnerable y enojado, pero más que nada me sentí herido por lo injusto que él había sido. Inicialmente, me impactó, luego me sentí como si me hubieran dado una patada en el estómago.*	*Hubo una sensación de desazón en mi estómago y una opresión, porque pensé que realmente había hecho un buen trabajo en el documento al que él se refirió.*	*Recordé cuánto amo mi trabajo y lo agradecido que estoy por poder hacer algo que marca la diferencia con la vida de otras personas.*	*Solté la zona de mi estómago, noté que podía relajar mis hombros. Pude responder a mi jefe de manera no defensiva.*
EJEMPLO (físico) *Estaba trabajando en mi escritorio y el dolor de espalda me estaba matando, pero tenía que quedarme dos horas más -no me podía ir .*	*Ira, impaciencia, deseando que simplemente desapareciera. "¿Cómo voy a poder continuar el día así? ¡Tengo tanto que hacer!"*	*Área contraida en la región lumbar: tenso, contracturado, pinzado. Es alargado y de alrededor de 1" de grueso en el medio, disminuye en los extremos. Textura como granito.*	*Mis piernas no me duelen, de hecho las siento relajadas, agradables… siento calidez y relajación en ellas. Recuerdo un encuentro agradable con un amigo esta tarde…*	*Me sentí mucho más grande, que para mi hay mucho más que esa parte de mi espalda. El dolor de espalda no desapareció, pero solo lo sentí como parte de mí, no el todo, no tan molesto.*