Registro de práctica – Semana 5b (tratando el malestar físico)

PRACTICA FORMAL: Durante la semana, practica al menos seis veces, alternando entre **Meditación sentada** (guiada o no guiada) y **Escaneo corporal o Yoga** (Yoga 1 o Yoga 2). El primer día, intenta realizar la Meditación Suavizar, Calmar, Permitir. La Meditación Suavizar, calmar, permitir dura 15 minutos, de manera que ese día, harás una práctica más corta (si prefieres hacer ese día una completa de 30 minutos, puedes añadir tú mismo una meditación en silencio). Al igual que anteriormente, no esperes nada en particular de estas prácticas. Solo deja que tu experiencia, sea tu experiencia

PRACTICA INFORMAL: La práctica informal consiste en que pruebes el proceso del DOLOR en un momento en el que experimentes cualquier malestar físico (explicado en Los cinco pasos del proceso del dolor). No es necesario que el dolor sea intenso, puede servir una simple molestia o incomodidad física. Si eres tan afortunado que no tienes en todo el día ninguna molestia o dolor, olvida el proceso de los "Cinco Pasos del Proceso del Dolor" *y dedica un tiempo a agradecer algo que haya sucedido ese día. (Puede ser el simple hecho de haber tenido un día sin molestias ni dolores). Normalmente nunca dedicamos tiempo a experimentar el agradecimiento, intenta ver si puedes mantener esa sensación de agradecimiento por un momento o más, y quizá llegar a sentirlo en tu cuerpo (ej.: calidez en el pecho, suavidad en el estómago, plenitud en el corazón, relajación en cuello y hombros…). En algún lugar de la hoja de Práctica Informal, haz una anotación escueta sobre lo que sucedió cuando lo hiciste.*

…Fecha…	Comentarios de la práctica (anota que tipo de práctica)