palousemindfulness.com

Registro de práctica informal (Proceso del DOLOR) – Semana 5b (tratando el malestar físico)

¿Dónde estabas?, ¿Qué sucedía cuando notaste el malestar físico?	**¿Cuáles eran las sensaciones?** *(Ardor, hormigueo, dolor…) ¿Forma? ¿Límites? ¿Textura?*	**¿Dónde encontraste algo agradable?** (puede ser tan simple como manos cálidas, o el sol en tu piel)	**¿Qué notaste cuando incluiste lo agradable y desagradable?** "convertirse en un recipiente mayor"	**¿Qué notaste DESPUES de hacer el proceso?** *(cuerpo-mente-emoción-acción)*
EJEMPLO *Estaba trabajando en mi oficina y mi espalda me estaba matando. Pensé, "¿cómo voy a pasar el día así?"¡Tengo tanto que hacer!*	*Reduje a una pequeña área de la espalda: tensión, contractura, apretada. Es alargada y cerca de 1" de grosor en el medio, disminuye en el borde. Textura como granito.*	*Mis piernas no duelen, se sienten relajadas agradables…sensación de calidez y comodidad. Recordé una interacción simpática con un amigo esta tarde.*	*Me sentí más grande, que hay mucho más en mí que esta área de mi espalda. El dolor de espalda no se fue, pero lo sentí como solo parte de mí, no como todo, no tan preocupado.*	*Todavía tenía mucho que hacer, pero mi foco ya no era solo en mi dolor de espalda, ni tampoco acerca de "arreglar" el dolor, pude continuar…*