Registro de práctica – Semana 6

PRACTICA FORMAL: Durante la semana, practica al menos seis veces, bien el **Escaneo corporal, Yoga,** (yoga 1 o yoga 2) o **Práctica sentada** (guiada o no guiada). También, haz o bien la Meditación de la Montaña o bien la Meditación del Lago al menos una vez. Igual que en las ocasiones anteriores, no esperes nada especial de esta práctica. Deja que tu experiencia sea simplemente tu experiencia.

PRACTICA INFORMAL: Al final de cada día, antes de irte a la cama, recuerda y registra en el Calendario de comunicación una experiencia de comunicación que hayas vivido. No es necesario que haya sido una comunicación particularmente difícil, sino una en la que recuerdes que buscabas conseguir algo concreto cómo resultado de la conversación (aunque sólo sea una sonrisa o un tipo particular de respuesta).

NOTA: En esta práctica informal, es la primera vez que expandimos nuestro "Mindfulness" (atención plena) de forma que incluya el mundo de otra persona, por lo que encontrarás un espacio (4ª columna) para hacer la valoración de lo que **ellos** buscaban cómo resultado de la comunicación y de lo que realmente obtuvieron; Para poderlo hacer, tendrías que haberte puesto, al menos por un momento, en los zapatos del otro. Por supuesto, hacerlo puede suponer incluso tener que preguntarles a ellos sobre la experiencia, algo que sería esencial en cualquier comunicación de importancia. Existe un proceso muy poderoso que utiliza un método destinado a entender realmente los sentimientos-deseos-necesidades-percepciones del otro. Es la Comunicación No-Violenta, que vale la pena explorar, pero está fuera del objetivo de la práctica de esta semana.

…Fecha…	Comentarios de la Práctica (incluye si fue Yoga, Escaneo Corporal o Meditación Sentada)