Registro de práctica informal – Semana 7

¿Cual era la situación? ¿Qué proceso usaste? (Atención de las Cosas Simples, Alimentación Consciente, STOP, Suavizar, Calmar, Permitir)	¿Qué te estaba ocurriendo cuando pensaste usar el proceso? (cuerpo, mente, emoción)	¿Qué notaste CUANDO estabas haciendo el proceso? (cuerpo, mente, emoción)	¿Qué notaste DESPUES de hacer el proceso? (cuerpo, mente, emocion, acción)	¿Qué aprendiste?
EJEMPLO *Estaba limpiando el garaje y empezando a frustrarme por lo que demoraría, entonces decidí usar la "Atención de las Cosas Simples".*	*Me sentí frustrado con lo que estaba demorando, me estaba apurando para terminar, pensando "¡Odio hacer esto- tengo tantas cosas que hacer!"*	*Comencé a prestar atención a una parte en lo que estaba trabajando: la pila de herramientas en el rincón: sus colores, las formas y como me sentía al tomar la manija de la sierra.*	*Continué con el proceso por un rato. Estaba mucho más calmado, enfocado solo en lo que estaba haciendo en ESE momento.*	*No era el trabajo en si mismo el frustrante, sino mi pensamiento sobre todas las otras cosas que tenía que hacer.*