Registro de práctica informal (Suavizar, calmar, permitir) – Semana 5

¿Cuál era la situación? ¿Qué sucedía en tu interior? *(cuerpo, mente, emociones)*	**¿Cuál fue la emoción más intensa que sentiste?** *(ej.: rabia, tristeza, sufrimiento, impaciencia, confusión, miedo, vergüenza, nostalgia, desesperación)*	**¿En qué parte del cuerpo sentiste más estas emociones?** *(ej.: pecho apretado, dolor de cabeza, dolor en el corazón, estomago indispuesto)*	**¿Como "Hiciste" para Suavizar- Calmar- Permitir? ¿Qué notaste cuando lo estabas haciendo?**	**¿Qué notaste DESPUES de realizar el proceso?**
EJEMPLO *Mi jefe me reprendió duramente por correo. Pensé en todas las cosas que podría decirle para defenderme. Mis hombros y mi estómago estaban tensos y mi mandíbula contraída. .*	*Primero, estaba sorprendido, luego me sentí como si me hubieran pegado una patada en el estómago, me sentí vulnerable, enojado y me dolió lo injusto que fue.*	*Tenía una sensación de hundimiento en mi estómago y una gran tensión, ya que realmente pensaba que había hecho un buen trabajo en el documento sobre él que fui criticado.*	*Sentí mi estómago ligero, noté que pude relajar mis hombros. , Con respecto a lo dolido que me sentía, me ofrecí en silencio las siguiente palabras, "Por supuesto que te sientes de esa forma, quisiste alabanza y en lugar de eso fuiste corregido".*	*Fue extraño – era yo mismo confortándome. Me sentí comprendido y menos vulnerable. Fui capaz de componerme y pensar de forma constructiva acerca de cómo respondera mi jefe.*