Registro de práctica informal Semana 1

Cada día de esta semana, intenta **ser consciente y brindar atención plena a alguna actividad de tu rutina** de manera diferente. Por ejemplo, cuando laves la vajilla, estés guardando una cola, estés sentada en una reunión aburrida, camines desde el coche a tu oficina, etc. Antes de irte a dormir cada noche, piensa al menos en un ejemplo de "conciencia plena".

¿Cuál era la situación? ¿Dónde estabas, con quien estabas, que estabas haciendo?	**¿Qué emociones, pensamientos, sensaciones, notaste antes de decidir experimentar esta acción con "plena conciencia"?**	**¿Qué emociones, pensamientos y sensaciones notaste MIENTRAS practicabas la "plena conciencia"?**	**¿Qué aprendiste de esta experiencia?**	**¿Qué emociones, pensa-mientos/sensaciones, tienes AHORA mientras escribes este registro?**
EJEMPLO Lavando los platos después de cenar.	Me estaba sintiendo agobiada. Los hombros y el estómago estaban tensos y estaba pensando "ojalá Paco no hubiera usado tantos platos".	Sentí el agua tibia en mis manos, disfruté viendo la espuma en los platos, el tiempo pareció detenerse por un momento.	El hecho de poner atención en sensaciones físicas, me trae al momento presente y una tarea aburrida se vuelve más interesante.	Siento el soporte de la silla en la que estoy sentado, la sensación del lápiz, y me siento agradecido de que un día largo haya terminado.