Registro de práctica informal (STOP: Espacio de respiración de un minuto) – Semana 4

¿Cuál fue la situación?	¿ Qué sucedía cuando pensaste tomar un Espacio de respiración? (cuerpo, mente, emoción)	¿Qué notaste MIENTRAS realizabas el Espacio de respiración? (cuerpo, mente, emoción)	¿Qué notaste DESPUÉS de realizar el Espacio de respiración? (cuerpo, mente, emoción, acción)	¿Qué aprendiste?
EJEMPLO: Estaba en una reunión, donde alguien decía algo que yo sabía que no era cierto.	Mi corazón estaba latiendo, presión en el estómago. Sentí rabia y pensé "¡Él SABE que eso no es cierto!"	Noté tensión en mis hombros, pero cuando puse atención a la respiración, sentí que las cosas empezaban a aligerarse un poco.	Mi estómago y hombros estaban un poco más ligeros. Dije algo, pero desde una posición mucho más calmada.	Sin la pausa, hubiera reaccionado en forma automática y dicho algo de lo que me hubiera arrepentido. Puedo usar ese momento de atención como señal para usar ese Espacio de respiración.