Registro de práctica informal (Calendario de eventos placenteros) – Semana 2

¿Cuál fue la experiencia?	¿Tuviste conciencia de las emociones placenteras durante el evento?	¿Cómo se sintió tu cuerpo, detalladamente, durante esta experiencia?	¿Qué estados de ánimo, emociones y pensamientos acompañaron a este evento?	¿Qué pensamientos, sensaciones y emociones tienes AHORA mientras escribes este registro?
EJEMPLO: Estaba yendo a casa después del trabajo, me detuve y escuché el canto de un pájaro.	Si	Tuve una sensación de ligereza en el rostro, relajé los hombros y #כ"שת"	Alivio, placer. “Esto esta bien”, “linda canción”, “es agradable estar afuera”.	Es algo muy pequeño, pero me alegro de haberlo notado. Tengo un sentimiento cálido en mi cuerpo.