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 recogiendo las cosas para empezar la mudanza. Tenía que acabar cuanto antes para ponerme a trabajar. Decidí usar la "atención de las cosas simples"	Me sentí frustrada, me estaba apurando para terminar, pensando "¡Odio hacer esto- tengo tantas cosas que hacer!"	Comencé a prestar atención a lo que estaba haciendo: Las cajas, las bolsas, sus colores, formas y cómo me sentía al guardarlo todo.	Continué con el proceso un rato. Estaba mucho más clamada enfocada sólo en lo que estaba haciendo en ese momento.	Lo frustrante no era el trabajo en sí mismo, sino mi pensamiento sobre todas las otras cosas que tenía que hacer.