

Registro de práctica - Semana 1

PRÁCTICA FORMAL: Lee EL ESCANEEO CORPORAL.

Durante la semana, realiza al menos seis veces LA PRÁCTICA ESCANEEO CORPORAL.

No esperes sentir nada especial a causa de la práctica. De hecho, debes desprenderte de todas las expectativas de sentirlo. Deja que tu experiencia sea solamente tu experiencia.

Cada vez que realices el Escaneo Corporal, regístralo en esta ficha.

En la columna de comentarios, escribe unas pocas palabras como recordatorio de tus impresiones de ese Escaneo Corporal en concreto: lo que surgió, lo que sentiste, las sensaciones físicas, emociones, pensamientos, etcétera, que percibiste. *Es importante que anotes los comentarios inmediatamente después de hacer la práctica, más tarde te será muy difícil recordarlo bien.*

PRÁCTICA INFORMAL: Cada día de esta semana, intenta poner atención plena en alguna actividad habitualmente rutinaria. Cada noche, cuando vayas a la cama, intenta recordar al menos un ejemplo de "Consciencia Elemental" y regístralo en el REGISTRO DE PRÁCTICA INFORMAL (Toma de consciencia elemental).

| ...Fecha... | Comentarios de la Práctica Formal (Escaneo Corporal) |
|-------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |