Registro de práctica FORMAL 10 MOVIMIENTOS CONSCIENTES – Semana 3

PRÁCTICA FORMAL: Lee la descripción de los **10 MOVIMIENTOS CONSCIENTES**
Durante la semana, practica al menos seis veces, alternando 10 movimientos conscientes con PRÁCTICA SENTADA (tres de cada uno).
Uno de los días, practica ESCANEO CORPORAL.
Igual que en otras ocasiones, no esperes nada especial de esta práctica.
De hecho, debes desprenderte de cualquier expectativa. Deja que tu experiencia sea implemente tu experiencia.

Cada vez que practiques, regístralo en esta ficha. En la columna de comentarios es suficiente con que anotes algunas palabras que te sirvan de recordatorio de las impresiones que has tenido en esta sesión en particular: 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: Cuando vayas a la cama cada noche, intenta recordar un evento concreto desagradable y regístralo en EL CALENDARIO DE EVENTOS DESAGRADABLES
Este evento desagradable no hace falta que sea tremendo. Puede ser, por ejemplo, sentir impaciencia mientras esperas en una cola o sentirte un poco molesto por algún suceso sin importancia.

…Fecha…	Comentarios (indica si fue 10 movimientos conscientes, Escaneo corporal, o Meditación sentada)