Registro de práctica informal (calendario de eventos desagradables) – Semana 3

¿Cuál fue la experiencia?	¿Fuiste consciente de las emociones desagradables durante ese evento?	¿Cómo se sintió tu cuerpo, durante esta experiencia? Descríbelo detalladamente	¿Qué estados de ánimos, emociones y pensamientos tuviste relacionados con este evento?	¿Qué emociones, pensamientos y sensaciones, sientes ahora mientras escribes este registro?
EJEMPLO: Estaba esperando al fontanero que se retrasaba. Me di cuenta que me iba a perder una reunión importante	Sí	Palpitaciones en las sienes, tensión en el cuello y hombros, caminaba de un lado a otro	Enfado, impotencia, frustración, "¿A esto le llaman servicio?", "¡Esos #$!@$#!" – ¡No puedo perder esta reunión!"	Espero no pasar por esto nuevamente. Tengo una ansiedad moderada y tensión en el estómago.