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, la conciencia de dejar caer los hombros, y levanté los extremos de los labios.	Alivio, placer. “Esto está bien”, “linda canción”, “es agradable estar afuera”.	Es algo muy pequeño, pero me alegro de haberlo notado. Tengo un sentimiento cálido y un cosquilleo en mi cuerpo.