Registro de práctica informal (Suavizar, calmar, permitir) – Semana 5

¿Cuál era la situación? ¿Qué sucedía en tu interior? *(cuerpo, mente, emociones)*	**¿Cuál fue la emoción más intensa que sentiste?** *(ej.: rabia, tristeza, sufrimiento, impaciencia, confusión, miedo, vergüenza, nostalgia, desesperación)*	**¿En qué parte del cuerpo sentiste más estas emociones?** *(ej.: pecho apretado, dolor de cabeza, dolor en el corazón, estomago indispuesto)*	**¿Como "Hiciste" para Suavizar- Calmar- Permitir? ¿Qué notaste cuando lo estabas haciendo?**	**¿Qué notaste DESPUES de realizar el proceso?**
EJEMPLO Mi jefe me reprendió duramente por correo. Pensé en todas las cosas que podría decirle para defenderme. Mis hombros y mi estómago estaban tensos y mi mandíbula contraída. .	Primero, estaba sorprendido, luego me sentí como si me hubieran pegado una patada en el estómago, me sentí vulnerable, enojado y me dolió lo injusto que fue.	Tenía una sensación de hundimiento en mi estómago y una gran tensión, ya que realmente pensaba que había hecho un buen trabajo en el documento sobre él que fui criticado.	Sentí mi estómago ligero, noté que pude relajar mis hombros. , Con respecto a lo dolido que me sentía, me ofrecí en silencio las siguiente palabras, "Por supuesto que te sientes de esa forma, quisiste alabanza y en lugar de eso fuiste corregido".	Fue extraño – era yo mismo confortándome. Me sentí comprendido y menos vulnerable. Fui capaz de componerme y pensar de forma constructiva acerca de cómo responderá mi jefe.