Registro de práctica – Semana 5

PRACTICA FORMAL: Durante la semana, practica al menos seis veces, alternando entre **Práctica sentada** (guiada o no guiada) y **Escaneo corporal o 10 MOVIMIENTOS CONSCIENTES**.
El primer día, intenta realizar la Meditación Suavizar, Calmar, Permitir.
La Meditación Suavizar, Calmar, Permitir dura 15 minutos, de manera que ese día, harás una práctica más corta (si prefieres hacer ese día una completa de 30 minutos, puedes añadir tú mismo una meditación en silencio). Al igual que anteriormente, no esperes nada en particular de estas prácticas. ***Solo deja que tu experiencia, sea tu experiencia.***

PRACTICA INFORMAL: En la práctica informal vas a probar **Suavizar, calmar, permitir** en esos momentos en los que experimentes una emoción no deseada (explicado en el proceso Suavizar, Calmar, Permitir). *No es necesario que la emoción no deseada sea muy intensa. Puede ser, por ejemplo, sentir impaciencia mientras esperas en una fila o sentirte un poco molesto por algún suceso sin importancia.*
Si al final del día, no recuerdas haber tenido ninguna emoción no deseada, olvida el formato "Suavizar, calmar, permitir", y dedica un tiempo a agradecer algo que haya sucedido ese día. *(Puede ser el simple hecho de haber tenido un día sin emociones no deseadas de importancia). Normalmente nunca dedicamos tiempo a experimentar el agradecimiento, intenta ver si puedes mantener esa sensación de agradecimiento por un momento o más, y quizá llegar a sentirlo en tu cuerpo (ej.: calidez en el pecho, suavidad en el estómago, plenitud en el corazón, relajación en cuello y hombros…). En algún lugar de la hoja de Práctica Informal, haz una anotación escueta sobre lo que sucedió cuando lo hiciste.*

…Fecha…	Comentarios de la práctica (incluye el tipo de práctica)