

Mindfulness
Cordoba

CAPTURANDO MOMENTOS DESAGRADABLES

DIA	¿Cuál fue la experiencia?	¿Fui consciente de los sentimientos desagradables cuando ocurrieron? (si/no)	¿Puedo detallar las sensaciones corporales que tuve durante la experiencia?	¿Qué sentimientos, emociones o estados mentales surgieron?	¿Qué sensaciones, sentimientos o pensamientos tengo al recordarlo ahora?